زانستی سەردەم

ژمارە 38 ساڵی 10 ئایاری 2009 گوڵانی 2709
Issue NO. (38) May 2009

سەرنوسەر
ئەکرەم قەرەداخی

سکرتێری نوسین
سۆزان جەمال

ژمارە 38 ساڵی 10 ئایاری 2009 گوڵانی 2709

Issue NO. (38) May 2009

سەرنوسەر

ئەكرەم قەرەداخی

سكرتێری نوسین

سۆزان جەمال

ناونیشان:

سلێمانی ـ بینای سەردەم ـ گۆڤاری زانستی سەردەم:

07480136653

07701573823

دیزاین: ئەسرین ئەسكەندەری

تایپ: بەناز محەمەد توفیق

هەڵەچنی تایپ: لەرین لەتیف

چاپ: چاپخانەی دەزگای سەردەم

E-mail: zanstyserdem@yahoo.com

www.sardam.enf

www.sardam.net

www.sardam.org

ڕێكخستنی بابەتەكان پێوەندی بەلایەنی هونەرییەوە هەیە

نرخ: 3500 **دینار**

وێنەی بەرگ: وێستگەی 750 مێگاواتی چەمچەماڵ

دەرچوونی یەکەمین ژمارەی گۆڤاری زانستی سەردەم لەتەممووزی ساڵی 1999 دا خەونێکی گەورەی ڕۆشنبیرو زانستخوازانی کورد بوو کە لەو کاتەدا زۆرێك هەبوون لەو بڕوایەدا نەبوون زمانی کوردی بتوانێت وەك زمانێکی زانستی پاراو، وتاری زانستی پێ بنوسرێت، بەڵام نوسەرو زمانزانو زانستخواز مامۆستا ئەکرەم قەرەداخی شانی دایە بەر ئەو ئەرکو بەرپرسیارێتییە قورسەو سور بوو لەسەر بەدیهێنانی خەونەکەی کە دەرکردنی گۆڤارێکی زانستی ئاست بەرز بوو بەزمانی کوردی.

دەرچوونی زانستی سەردەم لەو دەمو کاتەدا زیادەڕۆیی نییە ئەگەر بڵێین شۆڕشێکی ڕۆشنبیری زانستی بوو، ئەوانەی لەنزیکەوە ئاگاداری مامۆستا بوون زۆر باش ئەو ڕاستییە دەزانن کە چ ئەرکو ماندووبونێکی لەگەڵدا دەکێشاو دەرچوونی هەر ژمارەیەکی زانستی سەردەم چ خۆشیو شانازییەکی دەخستە دڵمانەوەو چ هاندەرێك بوو بۆ هەوڵدانی زیاترمان بۆ ژمارەی داهاتوو. جێی باسکردنە مامۆستا ئەکرەم قەرەداخی شانبەشانی دەرکردنی گۆڤاری زانستی سەردەم ئەرکی دەرکردنی فەرهەنگی زانستی بەزمانی کوردی، عەرەبی، ئینگلیزی گرتە ئەستۆ کە نوسەرو خوێندکارو مامۆستایان گەواهی ئەو ڕاستیە دەدەن ئەو فەرهەنگانە چ کەلێنێکی گەورەیان لەکتێبخانەی کوردیدا پڕکردۆتەوە، بەم دواییەش دەرکردنی زنجیرەی کتێبی زانستی یەکێکی دیکە بوو لەخەونەکانی مامۆستای کۆچکردوو کە بەوردی سەرپەرشتیدەکردنو بەخەمەوە بوو بۆ دەرچوونیان بەجوانترین شێوەو بەپێزترین ناوەڕۆك.

بەڵام سەد مەخابن مەرگ بواری نەدا نوسەرو مامۆستای بەتوانا لەوەندە زیاتر لەخەرمانی داهێنانو بەخشندەییەکانی پێشکەش بەرۆشنبیرانو زانستخوازانی کورد بکاتو بەمانگێك بەر لەوەی گۆڤارەکەمان پێ بنێتە ساڵی یانزەهەمی تەمەنییەوە دڵە گەورەو پڕ میهرو خولیاو خەونەکانی بۆ زاستو پەروەردەکردنی ڕۆڵەکانی نەتەوەی کورد لەلێدان کەوتو ماڵئاوایی لێکردین. لێرەوە بەوپەڕی حوزنەوە، بەڵام بەگوڕو تینێکی لەجاران زیاترەوە ئێمە وەك ستافی گۆڤاری زانستی سەردەم سەرەتا بەڵێن بەمامۆستای سەرنوسەرمانو پاشان دەزگاکەمانو خوێنەرانو زانستخوازو هەوادارانی زانستی سەردەم دەدەین کە ڕێگاکەی خوالێخۆشبوو بەرۆشنی بهێڵینەوەو ڕۆژ بەڕۆژ هەوڵی زیاتر بدەین بۆ بەرەو پێشبردنی گۆڤارەکەمان وەك وەفایەك بۆ گیانی ئەو نوسەرە گەورەیەی کورد کە زانستی سەردەم هەمیشە یەکێك بوو لە خەونو ئەرکە سەرەکیو کارو بەرپرسیارێتییەکانی کە بەشێکی گەورەی ژیانو ماندووبوونو ئەرکی خۆی بۆ تەرخان کردبوو، پاشان وەك ئەرکی سەرشانی خۆمان کە ساڵانێکی دورو درێژە لەگەڵ مامۆستادا شەونخوونی دەکێشین بۆ دەرچوونی ئەم گۆڤارە زانستییەو بەردەوام بەرو پێشچوونی. هاوکاریکردنی ئێوەش دەستێکی پڕ لەدڵسوزییە بۆ بەردەوام بوونی ئێمە.

هەزار سڵاوو درود بۆ ڕۆحی مامۆستای کۆچکردوو
سەرنووسەری گۆڤارەکەمان مامۆستا ئەکرەم قەرەداخی

سکرتێری نوسین

شیزۆفرینیا

1-2

د. ئەفرام محەمەد حەسەن*

شیزۆفرینیا نەخۆشیەکە لەسەرجەم نەخۆشییەکانی دیکە زیاتر گفتوگۆ هەڵدەگرێت و تائێستا دەیەها کتێب لەمەڕ ئەم نەخۆشیە نوسراوە، زانایان زیاتر لەبۆچونێکیان لەسەر ئەم نەخۆشییە هەیە.

مێژووی ئەم نەخۆشیە پێدەچێت هێندەی مێژووی مرۆڤایەتی کۆن بێت، کۆنترین نوسراو کەباس لەم نەخۆشییە دەکات نوسراوێکی هیندیە مێژووەکەی بۆ 1400 ساڵ پێش زاین دەگەڕێتەوە، بەڵام بەمشێوەیەی کە ئێستا هەیە بۆ یەکەمجار زانای ئەڵمانی ئەمیل کرپلن لەساڵی 1986ز باس لەکۆمەڵێك نەخۆش دەکات کە نیشانەکانیان وەك ئەم حاڵەتە وایەو نـاوی حاڵەتەکە دەنێـت خەڵەفاندنی پێش وەخت،پاشان لەساڵی 1911ز یوگن بلولەر پزیشکی سویسری بۆ یەکەمجار زاراوەی شیزۆفرینیا بەکاردێنێت.

شـیزۆفرینیا یەکێکە لەنەخۆشیە دەروونییەکان کە کۆمەڵێك نیشـانەی پۆزەتیـف و نێگەتیڤـی هەیـە، پۆزەتیفـەکان وەك وەهـم و ورێنـە و نێگەتیڤەکان وەك قسەنەکردن و کەمی چالاکی کۆمەڵایەتی.

هۆکارەکانی تووشبوون بەشیزۆفرینیا

بۆماوە:

نکوڵـی لـەوە ناکرێت کـە بۆماوە لەنەخۆشیە دەروونییەکاندا هۆکارێکی گرنـگ دادەنرێـت، رێـژەی ئاسـایی توشـبوون نزیکـەی 1٪ دەبێت، بەڵام گـەر یەکێك لەئەندامانـی خێزان ئەم حاڵەتـەی هەبێت ئەگەری توشـبوونی ئەندامانـی دیکـە زیـاددەکات، بەڵام تووشبوون ئەستەم نییە، بۆ نمونە گەر یەکێك لەباوان حاڵەتی شـیزۆفرینیای هەبێت ئەگەری تووشبوونی منداڵەکانی

لەنێـوان 20٪-17 دەبێت گەر هەردوو بـاوان هەیانبێـت ئەگەرەکە بۆ 30٪ - 40٪ بەرزدەبێتـەوە، گەر خوشـك یان بـرا هەیبێت ئەگەرەکە بـۆ ئەندامانی دیکـە نزیکەی 14٪ دەبێت، بۆ دوانەی لێکچـوو گـەر یەکێکیـان حاڵەتەکەی هەبێت ئەگەری تووشبوونی دووەمیان لەنێـوان 40٪ ــ 60٪ دەبێـت، ئـەم ڕێژانەی سەرەوە ڕێژەیەکی جێگیر نین و بەپێی توێژینەوەکان دەگۆڕێن زیاتر لەتوێژینەوەیەك هەیە برێك زیاتر یان کەمتر لەم ڕێژانەیان بەدیکردووە.

تەمەن: زوربـەی حاڵەتـەکان لەتەمەنی هەرزەکاریدا سەرهەڵدەدەن، بـەڵام هەندێك جـۆری شـیزۆفرینیا هەیە لەتەمەنێکی دواتر سەرهەڵدەدات و ئەگەری ڕوودانیشـی لەمنداڵیدا نامۆ نییە لەنێرینەدا پێش مێینە ڕوودەدات بەپێچەوانەی تەنگژەکانی مەزاج، بۆیە تێبینی ئەوە کراوە ئەو نێرینانەی ئەم نەخۆشیەیان هەیە زۆربەیان نەچونەتە پرۆسەی هاوسەرییەوە، بەڵام مێینەکان برێکـی بەرچاویـان لەو پرۆسـەیەدا سەرکەوتوو نەبوون، بێگومان لێرەشدا تاکە هۆکار بوونی نەخۆشـیەکە نییە، بەڵکو لاوازی ئاستەی هۆشیاری دەروونی و لێکتێنەگەیشـتنی تاکـەکان هۆکاری کاریگەرترن.

کەسێتی وپێکهاتەی جەستەیی:

زیاتر لەو کەسـێتییانەدا ڕوودەدات کـە بـەوە جیادەکرێنـەوە ناوەکین و هەسـتەوەرن و لەروی کۆمەڵایەتییەوە سستن، بەڵام ئەگەری ڕوودانی لەهەموو جۆرەکانی کەسێتیدا هەیە.

سـەبارەت بەپێکهاتـەی جەسـتە ئەوانـەی لاوازن و باریکـن زیاتـر تووشدەبن وەك لەوانەی خرو قەڵەون، بـەڵام ئەمـە مانـای ڕوونەدانـی ئەم حاڵەتە نییە لەوانەی جەستەیان پرە.

هۆکاری کیمیای ژیانی:

گۆڕانـکاری لەئاسـتی وەرگرەکانی مێشـك، دەتوانـین گرنگترین گۆڕانکارییـەکان لـەم چەنـد خاڵەدا کۆبکەینەوە.

1. **بەرزبونـەوەی ئاسـتی دۆپامـین:** کـە دەبێتـە هـۆی سـەرهەڵدانی نیشـانەکانی وڕێنـە و وەهـم، بۆیـە یەکێك لەرێگە چـارەکان بەکارهێنانی دەرمانی دژەسایکۆسسە کە دەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی ئەم وەرگرە.

ئـەوەی پاڵپشـتی ئەم بـۆ چوونە دەکات ئەوەیـە هەندێـك پێکهاتـە هەیـە وەك LSD کـە دەبێتـە هۆی چالاککردنی دۆپامین یان لەکارخستنی کاری دەرمانەکانی دژەسایکۆسس، بۆیە دەبێتەهۆی سـەرهەڵدانی وڕێنە، بەڵام ئەم ڕاسـتیە ناتوانێت ڕاڤەی سەرجەم نیشـانەکانی شیزۆفرینیا بکات، چونکە گـەر زۆرچالاکـی دۆپامـین ڕاڤـەی هەندێك نیشـانە بکات ئـەوا هەندێك نیشـانەی دیکـە هەیـە بەتایبەتـی نێگەتیڤـەکان ناتوانرێت بەم ڕاسـتیە ڕاڤەبکرێـن، چونکە گـەر زۆر چالاکی دۆپامـین نیشـانە موجەبـەکان بێت کەواتە نیشـانە نێگەتیڤـەکان دەبێت

بەکەم چالاکی راڤەبکرێن واتە لەکاتێکدا دەرمانەکانی دژەسایکۆسس دەدەین بەنەخۆش پێویستە حاڵەکەی خراپتربێت – مەبەستمان نیشانە نێگەتیفەکانە، بەڵام دەبینین هەندێك نەخۆش بەو دەرمانانە چاکدەبنەوە، ئەمەش ئەو راستیە دەسەلمێنێت هیچ تیۆرێك ناتوانێت راڤەی سەرجەم نیشانەکانی شیزۆفرینیا بکات، بۆیە رۆڵی وەرگرەکانی دیکە و تیۆرییەکانی دیکە گرنگی خۆی هەیە، رەنگە ئەمە راستیەکی دیکە بخاتەڕوو کە هیچ نەخۆشێکی شیزۆفرینیا سەرجەم نیشانەکانی نییە و دەرمانەکانی چارەسەریش سەرجەم نیشانەکان چارەسەرناکەن.

2. **زیادبوونی چالاکی نۆرئەدرینالین.**

3. **سیرۆتۆنین:** زیادبوونی ئاستی سیرۆتۆنین لەشیزۆفرینیای درێژخایەندا، بەڵام دابەزینی ئاستەکەی لەحاڵەتی پارانۆید و شیزۆفرینیای کورتخایەندا دادەبەزێت.

4. **گۆڕانکاری لەئاستی گاما – گاما ئەمینۆ بیوتاریك ئەسید:** لەسەرەتای حاڵەتەکەدا ئاستێکی نزم پاشان بەرزبونەوەی ئاستەکەی.

5. گۆڕانکاری لەئاستی پرۆستاگلاندین و ج پرۆتین و ئەسیتایل کۆلین و فۆسفەتیدیل کۆلین و فۆسفەتیدیل سیرین و فۆسفەتیدیل ئیسانۆلامین.

رۆژی لەدایکبوون:

ئەوانەی لەزستان و سەرەتای بەهاردا لەدایکدەبن ئەگەری تووشبوونیان زیاترە بەشیزۆفرینیا بەهۆی هەندێك هەوکردنی ڤایرەسیەوە وەك ڤایرەسی کەمی بەرگری و ئیپشتیان بار ڤایرەس.

ئاستی بەرگری: تێبینیکراوە ئاستی ئیمیونۆگلوبینی – جی و ئێم و ئەی- زیاددەکات لەکەسانی شیزۆفرینیادا.

پێکهاتەی مێشك:

هەندێك توێژینەوە ئاماژە بەوە دەدەن کە نیشانە نێگەتیڤەکان پەیوەندیان بەپوکانەوەی هەندێك بەشی مێشکەوە هەیە بەتایبەتی بەشی پێشەوەو سەرەوەی مێشك.

بەپێی ئەو توێژینەوانەی لەسەر مێشکی ئەوانەکراوە کە شیزۆفرینیایان هەیە پاش مردنیان دەرکەوتووە کە قەبارەی مێشکیان بچوکترەو قەبارەی بۆشاییەکانی مێشك زیادبووە هەروەها هەندێك لەخانەکانی مێشکیان لەدەستداوە.

پەیوەندی خێزانی:

پەیوەندی خێزانی کاریگەری ئاشکرای هەیە لەسەر سەرهەڵدان و ئایندەی شیزۆفرینیا و تێبینیکراوە ئەو خێزانانەی ئاستێکی بەرزیان لەدەربڕینی سۆزدا هەیە، زۆر

رەخنەگرتن و زۆربایەخدان بەنەخۆش و ڕێگەنەدان بەهیچ ئازادیەك، ئەگەری سەرهەڵدانەوەی شیزۆفرینیا چوار هێندەی ئەو خێزانانە دەبێت كە ئاستێكی نزمیان هەیە لەدەربرینی سۆزدا.

ئاستی ئابووری:

لەوڵاتە یەكگرتووەكانی ئەمەریكا تێبینیكراوە ئەوانەی شیزۆفرینیایان هەیە زیاتر لەئاستێكی ئابووری نزمدان، ڕەنگە هۆكاری ئەمەش بۆ ئەوە بگەڕێتەوە ئەوانەی ئەم حاڵەتەیان هەیە بەهۆی كارنەكردن و دابڕانی كۆمەڵایەتییەوە ئاستی ئابوریان دادەبەزێت نەك هەر لەسەرەتاوە ئاستی ئابووریان نزم بێت، بەڵام لەهیندستان تێبنیكراوە لەئاستە بەرزەكاندا شیزۆفرینیا زیاترە وەك لەنێوان هەژاراندا.

پۆلێنكردنی شیزۆفرینیا:

لەنێوان هەردوو سیستمی ئەمەریكی و ئەوروپی بڕێك جیاوازی هەیە لەپۆلینكردندا بەپشتبەستن بەسیستمی ئەمریكی شیزۆفرینیا دەكرێت بەم جۆرانەوە:

1. **كەتەتۆنیا:** دەكرێت بەدوو جۆرەوە:

كەتەتۆنیای بەتەختەبوون:

ئەم جۆرە زیاتر بەوەجیادەكرێتەوە كە تاك گرفتی لەبواری جوڵەدا هەیەو جەستەی وەك تەختەی لێدێت، دەتوانێت بۆ ماوەیەكی درێژ لەیەكباردا بمێنێتەوە هەندێكجار ئەو بارە بارێكی زۆر نائاسایە یان پێویستناكات بەو جۆرە بێت، بۆنمونە گەر داوا لەهەر كەسێك بكەیت بڕێك دەستی بەرزكاتەوە بۆئەوەی لێدانی دڵی بگریت پاش ئەوەی كارەكەت تەواوكرد بێئەوەی بەكەسەكە بڵێیتەوە دەستی دادەگرێت و دەیخاتەوە باری پێشووی، بەڵام گەر كەسێك ئەم بارەی هەبێت پاش تەواوبوونی كارەكە دەشێت بۆ ماوەیەكی درێژ هەندێكجار چەند سەعاتێك لەو بارەدا دەستی بهێڵێتەوە، یان بێئەوەی پێویستبكات ماوەیەكی زۆر لەسەرپێ رادەوەستی جا شوێنەكە گونجاوبێت یان نەگونجاو، ئەمبارە پێیدەڵێن بەمۆمبوون، چونكە كەسەكە وەك مۆمی لێدێت و دەتوانیت لەو بارەی ئارەزوو دەكەیت پەلەكانی بوەستێنیت بێئەوەی بەرەنگاریت بكات.

كەتەتۆنیای ماخۆلان – بێ ئۆقرەیی-catatonic excitement

لەمبارەدا نەخۆش ئۆقرە ناگرێت لەهاتوچۆی بەردەوامدایە بەبێمەبەست، جا لەماڵدا بێت یان لەدەرەوە هەست بەماندوێتی ناكات.

2. **پارانۆیا:** paranoid

لەمبارەدا نەخۆش زیاتر نیشانەی وەهمی هەیە بۆنمونە وادەزانێت كەسێك یان كەسانێك هەن دەیانەوێت زیانی پێبگەیەنن یان چاودێریدەكەن، دەشێت ئەو كەسە یان كەسانە كەسە نزیكەكانی خۆی بن، هەندێكجار گومان پەیدادەكات لەهاوسەرەكەی یان لەخوشك و دایكی و بەردەوام لەمشتومڕدایە لەگەڵیان بەوەی داوێنپیس و خیانەت دەكەن، لەهەندێك باری دیكەدا خۆی بەكەسێكی گەورە دەزانێت هەندێكجار بانگەشەی پێغەمبەرایەتی دەكات یان واخۆیدەردەخات لەهەموو بوارەكانی ژیاندا بەتوانایە و خۆی بەمامۆستا و پزیشك و پارێزەر و سیاسی.... هتد، دەزانێت.

جۆرەكانی وەهم زۆرن دەشێت

نەخۆش جۆرێك یان زیاتری هەبێت، دەشێت لەگەڵیدا ورێنەی بیستنی هەبێت.

3.**جۆری نارێك:**

disorganized type

ئەمبارە جیادەکرێتەوە بە نەگونجاندنی ئاخاوتن و نەگونجانی یان نەشیاوی رەفتار و نەشیاوی وەڵامدانەوەی رووداوەکان، لەکاتی باسکردنی رووداوی خۆشدا دەشێت دڵتەنگ بێت یان لەکاتی رووداوی ناخۆشدا دەشێت زەردەخەنە بیگرێت.

4. **دیارینەکراو:**

undifferentiated

نەخۆش بەشی پێویست نیشانەی هەیە تا بڵێین شیزۆفرینیایەتی، بەڵام لەهیچ کام لەوانەی سەرەوە ناچێت بۆیە لەهیچ خانەیەکدا جێی نابێتەوە.

5. **شیزۆفرینیای ماوە – پاشماوە:**

residual

لەمجۆرەدا نەخۆش نە بەتەواوی چاکبۆتەوە، نەنیشانەکانی بەشی ئەوە دەکات بوترێت شیزۆفرینیای هەیە، نەخۆش هەندێك نیشانەی وەهم یان ورێنەی هەیە، بەڵام هەست بەنائاسایی ئەمبارە دەکات لەدەوروبەر دانابڕێت و دەتوانێت ژیانی خۆی بەسەربەرێت.

نیشانەکانی شیزۆفرینیا:

نیشانەکانی شیزۆفرینیا لەنە خۆشێکەوە بۆ نەخۆشێکی دیکە دەگۆڕێت بەشێوەیەکی سەرەکی دەتوانین بڵێین کۆمەڵە نیشانەیەك هەیە لەوانە:

تەنگژەکانی هزر: ئەم گروپە بەکۆمەڵە نیشانەیەکی زۆر گرنگ دادەنرێت بۆ ناسینەوەی شیزۆفینیا ئەویش:

1. **ئاڵۆزی بیرکردنەوە:** لێرەدا نەخۆش بیرۆکەکانی تێکەڵاو وچڕن و سەرەتایان هەیە، بەڵام کۆتاییەکانیان روون نییە وەك دەرگایەك وایە لەپشتەوەی هیچ نەبێت.

2. **نەبوونی پەیوەندی لەنێوان رستەکاندا:** لێرەدا گوێگر لەپەیڤەکانی نەخۆش تێناگات و رستەکانی بکەری هەیە بەبێ فرمان یان نیهادی هەیە بەبێ گوزارە، واتە پێکهاتەی رستەکانی لەرووی رێزمانەوە تەواو نیین.

3. **پەرتەوازەیی:** ئەم زاراوەیە کاتێك بەکاردەهێنرێت کە نەخۆش نەتوانێت پەیوەندییە سادەکانی بیرۆکەیەك پێکەوە ببەستێتەوە.

4. **نەگونجان یان پێچەوانە:** لەمبارەدا تاك باس لەرووداوێکی ناخۆش دەکات، بەڵام لەگەڵیدا پێدەکەنێت یان بەپێچەوانەوە.

5. **وەستانی بیر:** لەمبارەدا تاك بیری دەوەستێت و ناتوانێت بەردەوام بێت لەقسەکانی و پاش وەستانێك لەبابەتێکی نوێ دەدوێت، ئەمبارە بەخواستی تاك روونادات واتە خۆی بەرپرسیارنییە، لەمبارە هەرچەندە هەندێجار هەوڵدەدات راڤەی بۆ بدۆزێتەوە.

6. **لادان:** تاك لەبیرکردنەوەدا لەرێرەوی سەرەکی بیرەکانی لادەدات، بەڵام بێوەستان.

7. **لاوازی – هەژاری بیرکردنەوە:** لەمبارەدا تاك تەنیا باس لەچەند بابەتێکی دیاریکراو دەکات و چەندبارە و چەندبارەی دەکاتەوە، کاڵوکرچی بەناوەڕۆکەکانیانەوە دیارە.

8. **بیرکردنەوەی سەرەتایی:** لەمبارەدا تاك ناتوانێت راڤەی پەندەکان بکات، تەنیا لەمانا روکەشەکانی بابەتەکان تێدەگات بۆ نمونە گەر پێی بڵێی: ئەوەی ماڵەکەی لەشوشە بێت بەرد ناگرێتە ماڵی خەڵکی، لەوەڵامدا دەڵێت: تانەشکێت.

کاتێك دەڵێی مەبەستمان چییە لەوەی پەنجەکانی دەست وەك یەك نییە، دەڵێت: هەندێکیان گەورەو هەندێکیان بچوك یان هەندێکیان ئەستور ئەوانی دیکە باریکن.

گرفت لە پێکهاتەی – ناوەڕۆکی بیرکردنەوەکاندا:

بەیەکێك لەگرنگترین جیاکەرەوەکان دادەنرێت، تاك لەو باوەڕەدایە کەسێك یان کەسانێك هەن چاودێری دەکەن یان دەیانەوێت زیانی پێبگەیەنن یان بیکوژن، وەهمی گومان و خیانەت بەرامبەر بەئەندامانی خێزان و هاوسەرەکەی، لەزوربەی کاتەکاندا وەهمەکان بێمانان و پێکەوە ناگونجێن دەشێت لەهەندێك حاڵەتدا وەهمەکان پێکەوە گرێ بدات و هاوسۆزییەك لەنێوان وەهمەکاندا هەبێت.

نەبوونی وەهم مانای نەبوونی شیزۆفرینیا نییە، گەر وەهمی سیستمی واتە پێکەوەبەستراو هەبوو بێبوونی هیچ نیشانەیەکی دیکە و بێبوونی گرفت لەکەسێتی تاکدا حاڵەتەکە بەشیزۆفرینیا دانانرێت، بەڵکو بەحاڵەتی وەهم دادەنرێت، وەهم باوەڕێکی هەڵەی چەقبەستووە کە

لەدەرەوەی ژینگەی تاکە واتە کەسانی دەوروبەری هەمان باوەڕیان نییە و ئەو باوەڕەی لەگەڵ کۆمەڵگەکەیدا ناگونجێت.

تەنگژەی درککردن:

درککردن دەروازەیەکە بۆ هزر، لەمبارەدا تاك وڕێنەی دەبێت، واتە دەرك بەهەندێك شت دەكات لەرێی هەستەكانییەوە بێبوونی شتەكان، بۆ نموونە گوێبستی دەنگ دەبێت بێبوونی دەنگ دەشێت دەنگەكان بەشێوەی فرمان بن و ئەركێكی بەسەردا بسەپێنن خراپ بێت یان باش، هەتا دەنگەكان هی كەسێكی نزیك و خۆشەویست بێت ئەگەری گوێڕایەڵی زیاترە، هەرچەندە فرمانەكانیش خراپ بن، بۆیە مەترسی ئەوە هەیە تاك زیان بەخۆی یان چواردەوری بگەیەنێت.

لەهەندێك باری دیكەدا دەنگەكان شوێنكەوتەیی دەبن وەك ئەوەی دەڵێن: فلانە كاریكرد، ئەوەتا پێدەكەنێت، خەریكە ناندەخوات،گاڵتەی پێدەكەن و كارەكانی بەبێ نرخ هەڵدەسەنگێنن.... هتد.دەشێت وڕێنەی بینین یان بەركەوتن یان بۆنكردن یان تامكردن روبدات، بەڵام بەشێوەیەكی كەمتر، هەرچەندە لەكتێبە زانستییەكاندا باس لەوە دەكرێت ئەگەری روودانی وڕێنەی بینین لەشیزۆفرینیادا زۆر كەمە، بەڵام ئەوەی من تێبینیم كردووە لەسەر ئەوانەی نەخۆشی شیزۆفرینیایان هەیە ئەم جۆرە وڕێنەیە گەر زۆر نەبێت، كەم نییە.

گرفتی موڵكداری بیركردنەوەكان:

هەندێك تاك لەو باوەڕەدان كە ئەو بیركردنەوانەی هەیانە هی خۆیان نیین، بەڵكو هی كەسانی دیكەن و لەمێشكیدا چێنراون، یان لەو باوەڕەدان بیروبۆچونەكانیان لەلایەن كەسان و دەزگاكانی راگەیاندنەوە دزراون و پەخشدەكرێن.

گرفتی سۆزداری:

تاك بەوەجیادەكرێتەوە كە لەرووی كۆمەڵایەتییەوە سستەو حەز بەتێكەڵی كۆمەڵ ناكات و تەنانەت پەیوەندییەكی سارد لەنێوان پزیشك و نەخۆشدا دەبێت بەپێچەوانەی حاڵەتەكانی دیكە كە لەوانەیە پەیوەندیەكی گەرم وگوڕ لەنێوانیاندا دروستببێت.

لەسەرەتای حاڵەتەكەدا نەخۆش زۆرجار ناتوانی وەسفی حاڵەتی سۆزداری خۆی بكات باس لەوە دەكات لەهەمانكاتدا هەمان تاكی خۆشدەوێت و رقیشی لێیەتی.

ناجێگیری پەیوەندی بەدەوروبەرەوە و گۆڕانكاری لەو پەیوەندییە بەئاراستەی پێچەوانە بێبوونی هۆكارێكی ئاشكرا.

نەگونجانی سیماكانی روخساری لەگەڵ ئەو ژینگەیەی كە تێیدایە بۆ نموونە دەشێت لەپرسەدا پێبكەنێت یان زەردەخە بكات بێبوونی هۆكارێكی روون یان لەكەشێكی پر شادیدا ماتەمینی دایگرێت.

گرفتی ئیرادە و جوڵە و فرمان:

بێگومان بۆ بەئەنجامگەیاندنی هەر كارێك پێویستمان بەبڕیاردان هەیە، یەكێك لەنیشانەكانی شیزۆفرینیا نەبوونی ئیرادەیە، وەك ئەوەی خوێندكارێك چەند ساڵێك لەتەمەنی خۆی دەفەوتێنێت بۆئەوەی قۆناغی شەشەمی ئامادەیی تەواو بكات، بەڵام خشتەیەكی وانەی خوێندنی خەیاڵی بۆ خۆی داناوە بەهیچ جۆرێ بۆی پەیرەو ناكرێت، ساڵ بەساڵ برگەی زیاتر و زیاتر بۆ وانەی خوێندنەكەی زیاددەكات، بەڵام بێهودە تا لەكۆتاییدا بۆت دەردەكەوێت نەخۆشی شیزۆفرینیای هەیە.

جۆرێكی دیكە لەنەمانی ئیرادە نەخۆش گوێڕایەڵی تەواو نیشاندەدات بۆ هەر فرمانێك كەپێی بسپێرن، هەرچەندە بێپاساو سەیریش بن. یان پێچەوانەی فرمانەكان كاردەكات پێی دەڵێن نەگەتیڤیزم.

هەندێجار جەستەی وەك مۆمی لێدێت و پشكنەر دەتوانێت بەئارەزوی خۆی چۆن بوێت پەلەكانی راگرێت. Waxy flexibility، هەندێكجار ئەم رەفبوونە دەگاتە ئاستێك پێیدەڵێن لەهۆشخۆچوون.

هەندێكجار وشەی بیستراو چەندبارە دەكاتەوە بەبێ هیچ هۆیەك بێماندووبوون echolalia، یان رەفتاری بینراو چەندبارە دەكاتەوە ئیدی رەفتاری پزیشك بێت یان كەسێكی دیكە echopraxia.

*. بەڕێوبەری نەخۆشخانەی سۆزی دەروونی لەسلێمانی

هەناسە سستێ

دکتۆر هادی محەمەد

بەشی سێیەم

Respiratory Failure

هەناسە سستێ بریتییە لەسست بوونی یاخود پەککەوتنی ئاڵوگۆڕی هەوای ناو سییەکان لەپێناو هێشتنەوەی ئاستی ئاسایی ئۆکسجین و دوانۆکسیدی کاربۆنی ناو خوێنبەرەکان، دەکرێت بە دوو جۆرەوە:

جۆری یەکەم: کەمی ئۆکسجین (نزمە نیمچە پەستانی O_2 لە خوێندا) لەگەڵ ئاستی ئاسایی (نۆرماڵی) CO_2 لە خوێندا.

جۆری دووەم: کەمی ئۆکسجین لەگەڵ بەرزە نیمچە پەستانی CO_2 لە خوێندا.

هۆکارەکانی هەناسە سستێ:

1. جۆری یەکەم:

هۆکارە تیژەکان

1. رەبۆی ناکاو.
2. ئاوسانی سی.
3. هەوکردنی سییە شانە.
4. پوکانەوەی سییە پلە.
5. فرە هەوایی پەردە پۆشەری سی.
6. گیرانی خوێنبەری سی.
7. کۆنیشانەی هەناسە گرفتی ناکاو ARDS.

هۆکارە درێژخایەنەکان:

1. ریشاڵ بوونی سییەکان.
2. بلاوبوونەوەی شێرپەنجەی سییەکان بەهۆی لولە لیمفییەکانەوە.
3. رۆیشتنی خوێن لە لای راستی دڵەوە بۆ لای چەپ.
4. گرێی قەدە مێشك.
5. نەخۆشی ئمفزیما Emphysema.

جۆری دووەم:

هۆکارە ناکاوەکان

1. رەبۆی توندی ناکاو.
2. خراپ بوونی ناکاوی نەخۆشییە سییە گیراوی درێژخایەن.
3. گیرانی سەرە بۆری هەوا.
4. ئیفلیجی ماسولکەیی ناکاو.
5. دەرمانە ئارام بەخش و خاوکەرەوەکان.
6. کەمی هەوا گۆرکێی سیکڵدانۆچکەیی سەرەتایی.
7. فرە شکاوی نارێکی پەراسووەکان.

هۆکارە درێژخایەنەکان:

1. نەخۆشی سییە گیراوی درێژ خایەن.

2. بێ هەناسەیی خەوی.
3. پشت کۆمی.
4. پشێوییە ماسولکەییەکان.
5. هەوکردنی جومگەی برِبرِە.

چارەسەرکردن: دەست نیشان کردن و چارەسەرکردنی دروستی هۆکاری بەرپرسیار کارێکی چارەنووسازە بۆ چارەسەرکردنی هەناسە سستێ.

کەمجاریش پێچەوانەکردنەوەی بە پەلەی هۆکاری بەرپرسیار دەبێتە هۆی گێرانەوەی گاز گۆرکێی ئاسایی بۆ نموونە: کونکردنی بۆری هەوا Tracheostomy (دروست کردنی دەرچەیەك لەنێوان دەرەوەو بۆری هەوادا لە ئاستی سەرە کۆڵە سنگەکەل) لەکات گیرانی قورقوراگەدا جێگیرکردنی پەراسوەکان لە فرە شکاوی نارێکی پەراسوەکاندا، پێچەوانەکردنەوەی ژەهراوی بوونی ماددە ئارام بەخش و هێورکەرەوەکان، بەکارهێنانی فراوانکەرە بۆرییە هەواییە بەهەڵم کراوەکان لە رەبۆی توندی ناکاودا، دەرکێشانی سۆندەیی فرە هەوایی فشار خوازی پەردە پۆشەری سی. لە دڵە سستێی ناکاوی لای چەپدا لە کلۆوە مەیوی گەورەی سییەکاندا و کاتێکیش هۆکاری ئازاری پەردە پۆشەری سی بریتی بێت لە مردنی سییە شانە یاخود هەوکردنی سییە شانە، ئەو کاتە چارەسەری تەواو دروست بەکارهێنانی دەرمانە هێورکەرەوە ئارام بەخشەکانە (Opiates)، بەڵام ئەم دەرمانانە دەبنە هۆی کپکردنی کرداری هەناسەدان، لەبەرئەوە نابێت لە هەناسە توندی (رەبۆو) نەخۆشی سییە گیراوی درێژخایەندا بەکاربهێنرێن جگە لەو کاتانەی نەخۆشەکە پێویستی بە کرداری هەوا گۆرکێی دەستکرد هەبێت.

هەموو نەخۆشەکان پێویستیان بە گێرانەوەی ئاستی ئاسایی ئۆکسجینی ناو خوێن هەیە لەبەرئەوە چارەسەر بە O_2 بەئامێر بێت یاخود بێ ئامێر زۆر گرنگە.

دەرئەنجامەکانی ئۆکسجین کەمی یەکی توندی چارەسەرنەکراوی بریتییە لە نزمە پەستانی خوێن، بەرزە پەستانی خوێنی سییەکان، فرە خرۆکەی سوور (زیاد بوونی خەستی خوێن) Polycythemia، خێرا لێدانی دڵ، تێکچوونە فرمانی مێشکی لە گێژبوونەوە تاوەکو بێ هۆشی.

چارەسەر بە ئۆکسجین: ئەم چارەسەرە یارمەتی باشتر بوونی ئۆکسجین کەمی دەدات لەرێگەی زیادبوونی پەستانی ئۆکسجینی سیکڵدانۆچکەکانەوە لەو یەکە سییانەداکە هەوا گۆرکێی تێدایە.

لەباری ئاساییدا، ئۆکسجینی بەرز – رۆیشتوو (35٪ - 60٪) چارەسەری گونجاوە لە هەناسە سستێ دا (بۆ نموونە هەناسە توندی (رەبۆ) ی توند، ئاوسانی سی، یاخود هەوکردنی سییە شانە)، چونکە کرداری هەناسەدان پێویستی بە قەبارەیەکی زیاتری O_2 هەیە بۆ ئەوەی هانبدرێت. ئەو نەخۆشانەی نەخۆشی سییە گیراوی درێژخایەن و جۆری دووەمی هەناسە سستێ یان هەیە، کرداری هەناسەدانیان لە ئۆکسجین کەمییدا روودەدات، واتە پێویستیان بە خەستییەکی کەمتری (24٪ - 28٪) o^2 هەیە بۆ ئەوەی تووشی خراپتر بوونی هەناسە نەبێت.

گواستنەوەی O^2 بۆ شانەکان پشت دەبەستێت بە:

خەستی هەوای وەرگیراو، هەوا گۆرکێی سیکڵدانۆچکەکان، کرداری دابەشبوونی هەوا لە نێوان سییەکان و خوێندا، هیمۆگلۆبین و خەستی مادەکانی وەکو یەکانۆکسیدی کاربۆن کە دەنوسێت بە هیمۆگلۆبینەوە، هەندێك نەخۆشی هەیە کە تێیدا خوێنی ناتێر بوو بە ئۆکسجین لەبری ئەوەی بگەرێتەوە بۆ سییەکان، ئاراستەیەکی دیکە وەردەگرێت (بۆ نموونە بوونی کەلێنێك لە لای راستی دڵەوە بۆ لای چەپی دڵ، یاخود پلێکی تەواو رەق بوو) لەم کاتەدا خەستی هەوای وەرگیراو کاریگەری کەم یاخود هەر نابێت لەسەر پەستانی ئۆکسجین.

زیانە ژەهراوییەکانی ئۆکسجین:

ئۆکسجین بە خەستی (100٪) دەبێتە هۆی ژەهراویبوون و تێکدانی شانەکان ئەگەر بۆماوەی زیاتر لە چەند سەعاتێك هەڵبمژرێت، ئەگەر منداڵی ساوای نەبەکام ئۆکسجین بەخەستی زۆر وەرگرێت، دووچاری کوێر بوون دەبێت. لە کەسی گەورەدا ژەهرایبوونی ئۆکسجینی سییەکان (دەبێتە هۆی هەڵئاوسانی سییەکان بەهۆی بەرکەوتنی تیشکە رادیکاڵە ئازادەکانەوە بۆ سییەکان دەبێتە هۆی بەریشاڵ بوون) روونادات ئەگەر نەخۆشەکە بە خەستییەکی زۆری ئۆکسجین بۆ زیاتر لە ماوەی 24 سەعات چارەسەر نەکرابێت.

چۆنیەتی وەرگرتنی ئۆکسجین:

1. **خەستی بەرز:** وەکو (40٪ - 60٪) لەرێگەی دەمامکی تایبەتەوە، بەتایبەتی لە هەناسە سستێی ناکاوی جۆری یەکەمدا بەکەڵکە وەکو لە هەوکردنی سییە شانە، رەبۆ، ئاوسانی سییەکاندا روودەدات. کاتێکیش ماسکی تایبەت بە ئۆکسجینی بەرز- رۆیشتوو بۆماوەی درێژ بەکاربهێنرێت، دەبێت ئۆکسجینەکە شێدار بکرێت بەتێپەراندنی بە ئاوی گەرمدا.

2. **خەستی نزم:** دەمامکی تایبەت بە خەستی نزم – ڕۆیشتوو (24٪ - 28٪) وردترین و هەستیارترین شێوازی گواستنەوەی (O2)ی کۆنترۆڵکراوە لە جۆری دووەمی هەناسە سستیّ دا. ئەگەر باری نەخۆشەکە جێگیر بوو و پێویستی بە ئۆکسجینی خەستی کەمبوو بە بەردەوامی بۆ زیاتر لەچەند سەعاتێك، 1-2 لیتر لە خولێکدا لەرێگەی کانیۆلای لوتەوە دەگوازرێتەوە، ئەمەش یارمەتی نەخۆشەکە دەدات نان بخوات و چارەسەری سروشتیش ئەنجام بدات، لەکاتی وەرگرتنی ئۆکسجینی بەردەوامدا، رێژەی سەدی راستەقینەی ئۆکسجین وەرگرتنەکە گران دیاری دەکرێت و مەوداکەی فراوانە، ئەمیش پشت دەبەستێت بە: هەوا گۆرکێ، گیرانی کونە لووتەکان و ئارەزووی نەخۆشەکە بۆ هەناسەدان لەرێگەی دەمەوە.لەکاتی بەکارهێنانی دەمامکی ئۆکسجینی خەستی نزم یاخود کانیۆلای کونە لووت، شێدارکردنی ئۆکسجین پێویست نییە، چونکە رێژەیەکی بەرزی هەوای دەورو بەر تێکەڵی ئۆکسجینەکە دەبێت.

3. **وەرگرتنی درێژخایەنی ئۆکسجین:** بریتییە لە بتڵێکی شێوە کەمۆڵەیی لەماڵەوە بەکاردەهێنرێت، لەرێگەی دەمامکی خەستی نزم یاخود کانیۆلای لوتەوە وەردەگیرێت. ئۆکسجینی گوێزراوە یاخود هەڵگیراو لە هەندێ لەو نەخۆشانەی کە نەخۆشی ئۆکسجین کەمی درێژخایەنی سییەکانیان هەیە، توانای بەرگەگرتنی چالاکیان زیاد دەکات.

چاودێریکردنی چارەسەرەکە: ئەگەر پاش چارەسەری گونجاو بە ئۆکسجین، ئۆکسجینی کەمی شانەکان بەردەوام بوو، فرە دوانۆکسیدی کاربۆنی ناو خوێنبەرەکانیش Hypercapnia لە زیاد بووندا بوو (زیاتر لە 50 ملم جیوە) لەگەڵ دروست بوونی فرە ترش بوونی ناکاوی هەناسەیی یاخود کاتێك نەخۆشەکە زۆر هیلاك بێت، لەم کاتەدا پێویستە بریار بدرێت یاخود هەواگۆرکێی کاتی یاخود تیوب (سوندە (Tube) دانان بۆناو لوولەی هەوا و هەواگۆرکێی میکانیکی پێویستە یان نا، نەخۆشی زۆر هیلاك پێویستە هەرلەسەرەتاداو یەکسەری هەواگۆرکێکی دەستکردی بۆدابین بکرێت.

جۆری دووەمی هەناسەسستیی درێژخایەن و درێژخایەنی ناکاو:

باوترین هۆکاری جۆری دووەمی هەناسە سستێ نەخۆشی سیە گیراوی درێژخایەنە "COPD" لەم کاتەدا، کەڵەکە بوونی Co2 لەخوێندا بەهۆی ئەم درێژخایەنیەوە دەبێت و فرە ترش بوون دروست دەبێت ئەم فرەترش بوونەی خوێن لەرێگەی بیکاربۆناتەوە لەلایەن گورچیلەوە رێك دەکرێتەوە، لەئەنجامیشدا هێزی ترشی (PH) پلازما بەئاسایی (نۆرماڵ) دەمێنێتەوە، واتە شێوازێکی قەرەبووکردنەوەییە، ئەم شێوازە لەهەندێك نەخۆشی دیکەدا کە نەخۆشی دەمار - ماسولکەیی درێژخایەنیان یاخودپشت کوری یان هەیە، بەلاّم هەرکاتێك گرفتێکی زیاتر بۆ سییەکان دروست بوو، وەکو لەناکاو خراپبوونی نەخۆشی سییە گیراوی درێژخایەن کە دەبێتەهۆی روودانێکی نوێی هەناسە سستیی درێژخایەنی ناکاو، واتە نەخۆشەکە خۆی نەخۆشیەکی درێژخایەنی هەیە پێشتر، بەلاّم بەهۆی روودانی نەخۆشییەکی ناکاوتر لەگەڵیدا دەبێتەهۆی خراپتر بوونی نەخۆشیە درێژخایەنەکەو شێوازی قەرەبوونەوەکەش تێکدەچێت، بەمە دەڵێن درێژخایەنی ناکاو. زیادبوونی زیاتری ناکاوی نیمچە پەستانی CO2 ی خوێن دەبێتەهۆی فرەش بوونی خوێن و خراپتربوونی فرە CO2 ی خوێن و ئەویش لەوانەیە ببێتەهۆی خەواڵویی هۆشی و دواجاریش بێ هۆشی.

ئامانجی سەرەکی چارەسەری هەناسە سستیی درێژخایەنی ناکاو (جۆری دووەم) بریتییە لەبەدەستهێنانی نیمچە پەستانی O2 سەلامەتی ناوخوێنبەرکان (52> ملم جیوە) بەبێ زیادبوونی نیمچە پەستانی CO2 ناوخوێنبەرەکان و فرەش ترش بوون، لە هەمان کاتیشدا ناسینەوەو چارەسەری هۆکاری بەرپرسیار. عادەتەن ئەم نەخۆشانەنەخۆشیەکی توندی پێش وەختی سییەکانیان هەیە، تەنها گرفتێکی بچووك لەوانەیە ببێتەهۆی هەناسە سستییەکی توند.

نەخۆشێك کەجۆری دووەمی هەناسە سستیی درێژخایەنی ناکاوی هەبێت بەهۆی نەخۆشی سییە گیراوی درێژخایەنەوە دروست بووبێت، لەوانەیە هیلاك دەرنەکەوێت گەرچی زۆرنەخۆشیش بێت و کەم ئۆکسجینی و فرە CO2 و فرەش بوونێکی توندیش هەبێت. بەپێچەوانەی رەبۆیەکی ناکاوی توند کە نەخۆشەکە زۆر هیلاك دەردەکەوێت.

هەڵسەنگاندن و چارەسەرکردن:

لەهەڵسەنگاندنی سەرەتادا، گرنگە ئاستی هۆشی نەخۆشەکەو توانای کۆکینێکی کاریگەرو پاش ئەویش توانای هەناسەدانی هەڵبسەنگێنین. ئەم

هەڵسەنگاندنە سەرەتاییە پێمان دەڵێت ئاخۆ نەخۆشـەکە توانای بەرگەگرتنی کـرداری هەناسـەدانی ناکونکەر(واتـە نەچوونە ناو ئەندامەکانی هەناسەدانەوە لەرێگەی کونەوە بۆ ئاسانکردنی کرداری هەناسـەدان: ناکونکـەر واتە پێویسـت بەکونکردن ناکات)ی هەیەو چارەسەری سروشتی سـودی هەیە بۆ پاککردنەوەی مادده مـاوە دەردراوەکانـی کۆئەندامی هەناسـەدانی و چارەسـەری سەرەتایی بریتییە لە:

1. ئۆکسـجینی خەسـتی نزمـی کۆنترۆڵکـراو (24٪ - 28٪ ئۆکسـجینی چاودێریکردنی گازەکانی خوێن).

2. چارەسەری سروشتی.

3. بۆری هەوا فراوانکەرەکان.

4. دژە زیندەیی کار – فراوان.

5. میز پێکەرەکان.

مەترسـیەکانی خـراپ بوونی فرە CO_2 و بێ هۆشی و کەم ئۆکسجینییەکی تونـد دەبێت راسـت بکرێنەوە، چونکە لەوانەیـە ببێتە هـۆی نارێکـە لێدانە کوشندەکانی دڵ یاخود ماکە توندەکانی مێشـك. مەبەسـت لەچارەسـەری ئۆکسـجینی لەم نەخۆشـانەدا پێویست نییە بۆئەوەی ئاسـتی ئاسـایی نیمچە پەسـتانی O_2 ناوخوێن دابـین بکات. تەنانـەت زیادکردنێکـی کەمی (O_2) سـودێکی زۆر باش لەسەر گواستنەوەی O_2 بۆ شانەکان دروسـتدەکات. ئەگەر چارەسـەری ئۆکسـجینی کۆنترۆڵکـراو بووە هۆی زیاتر بوونی نیمچە پەستانی CO_2 و کەمبوونـەوەی PH خوێـن، لەوانەیە پێویست بەکرداری هەناسەدان بـکات لەرێگـەی کردە کونکـەر یاخود ناکونکەرەکانەوە.

کاتێکیـش کـرداری هەناسـەدانی ناکونکـەر بەردەسـت نەبێـت یاخـود نەخۆشـەکە بەرگـەی نەگـرت یاخود توانـای هەناسـەدانی کەم بـۆوە، ئەوا دەرمانـی دۆکسـاپرام Doxapram 1.5 – 4 ملگم / خولـەك) لەرێگـەی هێواش رۆیشـتنی دەمارییەوە پێویستە بەکاربهێنرێـت تەنها وەکـو هاندەریی کرداری هەناسەیی...

هەناسەدانی (هەواگۆڕکێ)ی میکانیکی یارمەتیدراو:

ئەو نەخۆشـانەی کەهەرلەسەرەتادا دووچـاری هەناسەسسـتێی توند دەبن (جۆری یەکـەم یاخود جـۆری دووەم) یاخـود ئەوانەی سـوود لەچارەسـەری هەنـاوی گونجـاو نابینـن، لەوانەیـە پێویسـتیان بەهەناسـەدانی میکانیکی هەبێت.

لەزوربەی ئەو نەخۆشانەی هەناسە سسـتێیان هەیە، هەناسـەدان لەرێگەی تیوبەوە یاخود هەناسـەدانی ناوبەناوی پەسـتان ئەرێیـی (IPPV) لەگـەڵ بەکارهێنانـی دەرمانە ئـارام بەخش و هێورکەرەوەکان پێویسـتە. دەرکەوتووە لەهەندێـك نەخۆشـی دیاریکـراودا، هەناسـەدانی ناکونکەر سـودێکی زۆری هەیە لەچارەسـەری هەناسـە سستێدا ئەمجۆرە هەناسەدانە وەکو چارەسەرێکی مـاوە درێـژ بەتایبـەت لەوهەناسـە سستێیانەدا کاریگەرە کەبەهۆی شێوای پەیکەری، نەخۆشی دەمار – ماسولکەیی و کەم هەواگۆڕکێی ناوەندی دروست بووە. هەروەها کاریگەریشـەلەجۆری دووەمی هەناسـە سسـتێی درێژخایەنـی ناکاو کەبەهۆی خراپبوونی نەخۆشـی سییە گـیراوی درێژخایەنەوە دروسـت بووە، ئەم چارەسەر لەم نەخۆشانەدا پێویست بوون بە هەناسەدان لە رێگەی تیوبەوەو مانەوەی نەخۆشـەکە لەنەخۆشـخانە کەمدەکاتـەوە. لـەو نەخۆشانەشـدا بەکاردێـت کەوازیـان لەهەناسـەدانی ناوبەناوی پەستان ئەرێیی هێناوە.

چاندنی سی:

ئێسـتا چارەسـەرێکی چەسپیوی نەخۆشی سی پێشکەوتوو لەو نەخۆشانەدا کـە بەوردی دەستنیشـانکراون و سـود لەچارەسەری هەناوی نەبینیوە چاندنی سییە. چاندنی یەك سـی لەوانەیە لەو نەخۆشە پیرانەدا بەکاربێت کە ئیمفزیما (هەڵئاوسـانی هەوایـی سـییەکان) و نەخۆشـیە سنوردارەکەی سـییەکانیان Restrictive lung disease وەکـو بەریشاڵبوونی سییەکان هەیە، نابێت لەو نەخۆشانەدا ئەنجامبدرێت کە هەوکردنی درێژخایەنـی هەردوولای سـیەکانیان هەیە وەکو بەریشاڵبوونی کیسی Cystic Fibrosis سییەکان و هەوکردنی بۆریە هـەوا فـراوان بـووەکان، لـەم بارانەدا چاندنی هەردوو سییەکان کارێکی باشە. چاندنی هـەردوو سـی و دڵ بەیەکەوە پێویستە بۆچارەسەری ئەو نەخۆشانەی کە نەخۆشـی دڵی زکماکی پێشـکەوتوو وەکـو کۆنیشـانەی ئەیزنمێنگەریـان هەیـەو لـەو نەخۆشانەشـدا لەوانەیە ئەنجامبدرێت کە فشاری سەرەتایی سی هەیە و سوودی لە چارەسەرەکانی دیکە نەبینیـوە. هەرچەندە ئەم چارەسـەرە لەگـەڵ بەکارهێنانـی دەرمانە بەرگری کپکەرە نوێکاندا، داهاتووی باشـە، بەڵام بەهـۆی کەمـی بەخشـەری سـییەوە، دەسـتەبەرکردنی سـنوردارە. بـەم دواییانەش، چاندنی پلی زیندوو هاتۆتە کایە.

چۆن رزگاربین لەسمتی گەورە

د. جەمال عەلی ئەحمەد

ئەمـــە گرفتێکەو دووچـــاری هەموو ئەوانـــە بۆتەوە کـــە ســـمتیان گەورەیە، هەرچەندێکیش پەیرەوی بەرنامەیەکی خۆراکی بکەن و کێشی هەموو شوێنێکی لەشیان کەم بکات، کەچی بەشی سمتیان بە گەورەیـــی دەمێنێتـــەوەو دەرئەنجام نیگەرانییەکی زۆر بۆ خاوەنەکەی دروست دەکات.

سمتی گەورە دەبێتە هۆی چەندین نەخۆشی، وەك نەخۆشـــی جومگەکان و پەیدابوونـــی ئازارێکی زۆر لە بڕبڕەکانی پشـــتدا، دیارە لە ئەنجامی زۆر خواردنی مـــاددە نیشاســـتەیی و شـــیرینی و چەورییـــە تێرەکانەوە دروســـت دەبێت، زۆر خواردنـــی ڕۆنـــی خۆماڵـــی و کەرەو ســـورکردنەوەی خواردن بـــەم ڕۆنانە کە وا دەکەن بەشـــێوەیەکی دیار چەوری لەم شوێنانەی لەشدا کۆبێتەوە، گرفتەکەش لـــەم خاڵەوە دەســـت پێـــدەکات، چونکە دەربازبوون لە ســـتمی گـــەورە هەروا بە ئاسایی نییە و دەبێت بزانین خۆپاراستن لە چارەسەرکردن باشترە، چونکە کاتێك ژمارەی خانە چەورییـــەکان زیاد دەکەن لە قەبارەی سروشـــتی خۆیـــان گەورەتر دەبن لەئەنجامـــی گەورەبوونی خانەکان و لاوازبوونـــی دەزوولـــە خوێنەکانـــی نێویـــان، دواتـــر کەموکوڕی لە ســـووڕی خوێندا دروســـت دەکەن و شلەمەنی لەم دەزوولانـــەوە دزە دەکـــەن و دەرئەنجـــام سمتەکاتهەڵدەئاوسێن.

گرێ و ریشاڵەکان:

لەکاتی زیادبوونی قەبـارەو ژمارەی

خانەچەورییـــەکان، لەشـــێوەی گـــرێ کۆدەبنـــەوە، تا دەبنـــە کۆمەڵێك گرێ و ریشـاڵی چـــەوری و بـــەرزی و نزمی لە پێستدا دروســـتدەکەن، هەروەك توێکڵی پرتەقـاڵ، کەواتە پێســت دەشـــێوێنن و ناشـرینی دەکـــەن دەتوانـــین بڵێین بە شـــێوەیەکی گشتی هەڵئاوسانی سمتەکان زیاتـــر دووچاری ژن دەبنەوە وەك لەپیاو هۆکارەکەشـــی دەگەڕێتەوە بۆ هۆرمۆنە مێینـــەکان، بـــەڵام زۆر کەس دەپرســـن بۆچی ژمارەو قەبارەی خانە چەورییەکان زیاتر لە ســـمتدا کۆدەبنەوە لای هەندێك کەس؟ یان ئایا بۆماوەیی لەم گرفتەدا ڕۆڵ دەگێڕێـــت؟ لەوەڵامدا دەڵێین بەڵێ، وەك وتمان هۆرمۆنە مێینەکان ڕۆڵ دەگێڕن، بێجگە لە زۆرخواردنی ماددەی شـــیرین و نیشاســـتەیی و چەوریيە تێرەکان، پاشان بۆماوەییش ڕۆڵ دەگێڕێت، کە هۆرمۆنی (ئیســـترۆجین) و تێکچوونـــی گلانـــدی دەرەقی، لەئەنجامی کەمی هۆرمۆنەکەوە چەوری زیاتر لە خانـــەکان هەڵدەگرێت بەتایبەتی لە ســـمتدا. کەهەموو کەسێك بەئاســـانی هەســـتی پێدەکات و پزیشك دەتوانێـــت هەربەبینینی ڕێژەی چەوری و ڕێژەی زیادبوونە سروشتییەکە دیاری بکات.

کاریگەرییە لاوەکییەکانی زیادبوونی قەبارە:

گرفتێکـــی گەورەی تەندروســـتی و دەروونـــی هەیـــەو کاریگـــەری لاوەکیش لەسەر تەندروســـتی گشتی مەترسیدارە، چونکـــە نەك تەنها گەورەبوونی ســـمت، بەڵکـــو زیادبوونی کێـــش بەدەرکەوتنی ورگ لەگەڵیـــدا زیاتر مەترســـی دەخاتە سەر تەندروستی کەسەکە.

دەزانـــین قەڵـــەوی چەندین گرفتی تەندروســـتی لێدەکەوێتـــەوە، وەك نەخۆشـــی شـــەکرە، قەبـــزی و کۆلۆنی دەماری و ئازارەکانی پشـــت و جومگەکان و جگـــەرو بـــەردی زراوو هەوکردنـــی زراوو بەرزبوونەوەی پەســـتانی خوێن و سەریەشـــەو بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆڵی خوێـــن و رەقبوونـــی خوێنبـــەرەکان کەسنگەکوژێ و جەڵتەی دڵی بەدوادێت، بێجگە لەکاریگەری دەروونی لەسەر مرۆڤ وەك خەمۆکـــی و نیگەرانی و هەوکردنی پێســـت و لاوازی زایەندی و دواتر مردنی زوو (پێش وەخت).

هەموو ئەم کاریگەرییە لاوەکییانە لەو کەســـانەدا بەدیدەکرێت کەکێشـــیان زۆرەو بەتایبەتـــی ئەوانـــەی ســـمتیان گەورەیـــە، بێجگـــە لەوەی ئەو کەســـانە گۆشەگیر دەبن و ئارەزووی تێکەڵاوبوون ناکـــەن لەئەنجامـــی ناشـــرین بوونـــی جەســـتەیان، لاوازی زایەندیش چەندین کێشەی ژیانی هاوسەری لێدەکەوێتەوە.

کاریگەرییە لاوەکییەکانی سمتی گەورە لەم خاڵانەدا کۆدەکەینەوە:

■ ئازارو هەوکردنی زۆر لە جومگەی قاچدا.

■ ئینزلاقـــی بڕبـــڕەی پشـــت کە بە (دسك) ناسراوە.

■ ئازاری بەشی خوارەوەی پشت.

ئایا چارەسەر هەیە؟ بەڵێ، خۆپاراستن لە چارەســـەر باشـــترە، دەبێت هەمووان ئـــەوە بزانـــین کەدەربازبوون لە ســـمتی گەورە پێویســـتی بەئیرادەیەکی بەهێزو سووربوونە لەســـەر چارەسەرو هەروەها بەردەوام بوونی.

ڕێنمایی چاودێرییەکی سادە:

یەکـــەم: کرینـــی کێشـــانە (میزان) و کێشـــانی کێشـــی لەش بەلایەنی کەمەوە هەفتەی جارێك.

دووەم: پێوانی قەبارەو پانی سمتەکان و لەگـــەڵ چارەســـەردا بەراوردکردنـــی جیاوازی.

سێیەم: دانانی دووئاوێنە لەگەرماوو تەماشاکردن و چاودێریکردنی قەبارەکەی.

ڕێگای خۆپاراستن:

خواردنی ئەو خۆراکانـــەی تاوزەیان کەمە، دوورکەوتنەوە لەخواردنی خۆراکە فتوویيـــەکان و ســـورکراوەو شـــیرینی و نیشاستەییەکان، وەرزشـــکردن بۆماوەی ســـێ جار لە هەفتەیەکـــدا، ڕۆژانە بەپێ ڕۆیشـــتن بەخێرایی و بۆیەك ســـەعات. لەهەمان کاتدا بوونی ئیرادەیەکی بەهێز بۆ دەربازبوون لە سمتی گەورە گرنگە.

هەنگاوی یەکەمی چارەسەر: بەیانیان نانبخورێت، دواتر شیرینی نەخورێت یان ماددە نیشاستەییەکان، هەوڵ بدرێت چاوو قاوە بەبێ شەکر بخورێتەوە، خواردنەوەی چای سەوز لەبری چای ئاسایی.

ئەو دەرمانانەی بـــۆ کەمکردنەوەی کێشـــی لـــەش بەکاردەهێنرێـــن، دەبێت لەژێر ڕێنمایی پزیشکیدا بەکاربێت دەنا گاریگەری مەترســـی هەیە. نەخواردنی ڕۆنە تێرچەورییەکان، لەبری ئەوە ڕۆنی شـــل (گوڵەبەڕۆژە، زەیتـــون) بەکاربێت، هەروەها زۆرخواردنی ماســـی و مریشك (بەبێ پێســـتەکەی)، زۆرخواردنی میوەو ســـەوزەو زۆرخواردنەوەی ئاو، شـــیریش لەوەی چەوری تێدانییە، دەبێت ڕێنمایی ئەم خاڵە تەندروستیانەش بکرێت:

■ پشت بەستن بەخواردنی نانی بۆر لەبری نانی سپی.

■ خواردنی شـــەکر وادەکات ئەنسۆلین زیاتر بڕژێت کە شـــەکر لە خوێندا کەم دەکاتەوەو مرۆڤ هەست بەبرسێتی زۆر دەکات و وا دەکات زیاتـــر بخوات، دەبێت ئەوە بۆ حەپی تەواو بگۆڕدرێت، چونکە

وادەکات ئەوکەسە تێربێت و هەستی برسیەتی نەبێت.

■ بایەخدان بەسەوزەو میوەکان بۆ دەستگیرکردنی خوێ و کانزاو ڤیتامینەکان چونکە کەمی ئەم کانزاو ڤیتامینانە مرۆڤ دووچاری سەریەشەو گێژی دەکەن.

■ گرفتە دەروونیەکانی وەك خەمۆکی و نیگەرانی وادەکەن ئەو مرۆڤە ویستی خواردنی زۆر بێت.

■ ڕێکخستنی ژەمە خۆراکییەکان لەنانی بەیانی و نیوەڕۆو ئێوارە.

■ گوێنەکرتن لەکەسانی دیکە سەبارەت بە (ڕێجیم) کردن و نەچوونە نێو ئەزموونی کەسی دیکەوە.

■ نەخواردنی گۆشتی ئاژەڵ و قازو مراوی، چونکە چەورییان زۆر تێدایە.

■ پشت بەستن بەخواردنی ماسی و مریشك و شیری کەم چەوری و سپێنەی هێلکە.

■ وازهێنان لە خواردنی سورکراوە پیتزاو هەمبەرگرو خواردنی ناوفتوو خواردنەوە گازییەکان.

■ لەکاتی کرینی خواردندا تەماشای بری تا وزەکانیان بکرێت.

■ پەتاتەی سورەوکراو زۆرخراپە بۆئەوکەسانە، باشترایە بەکوڵاوی بخورێت.

■ زۆرخواردنی سەوزەو میوە (خەیار، تەماتە، کاهو،کەرەوز، گێزەر، بیبەری سەوز ...).

■ برنج و ماکەرۆنی تەنها لە ئاودا بکوڵێت بە ڕۆنێکی زۆر کەم.

■ خواردنەوەی زۆری ئاو، بەتایبەتی کاتی نانخواردن.

■ خواردنی ماستی کەم چەوری.

■ دوورکەوتنەوە لە گۆشتە ئامادەکراوەکان.

■ نەخواردنی ئەو شلانەی کەزۆر چەورن (سورکراوەن).

■ باش جووینی خواردن و قووت نەدانی بەخێرایی.

■ دانانی خواردن لە قاپی بچووك و پارچە پارچەی بچووك.

ئەمە بەرنامەی خۆراکە،بەرنامەکەی دیکەش جووڵەو وەرزشکردنە.

وەرزش، باشترین ڕێگە چارە:

وەرزش ڕۆڵێکی باش دەگێرێت لە دەربازبوون لە سمتی گەورە، لەلایەك نیگەرانی و خەمۆکی کەم دەکاتەوە، لەلایەك کۆلیسترۆڵ لەخوێندا کەم دەکاتەوە و مەترسی دووچاربووون بە رەقبوونی خوێنبەرەکان ونەخۆشییەکانی دڵ کەم دەکاتەوە، سوری خوێن چالاك دەکات جەستە لەو ئاوە زیادە دەرباز دەبێت کەلەخانەکاندا کۆبۆتەوە، سووتانی چەورییەکان دەگۆرێت بۆ ئاوو وزە لەبری کۆبوونەوەیان، کێشی لەش کەم دەکات و لەوانەش هەڵئاوسانی سمت کەم دەبێتەوە.

پێویستە سەردانی شوێنی وەرزش بکرێت؟ ئەوەباشترە لەژێر سەرپەرشتی ڕاهێنەرێکدا وەرزش بکرێت.

ڕۆیشتن بە پێ: ڕۆژانە بۆماوەی یەك سەعات بەخێرایی بەپێ ڕۆیشتن زۆر گرنگە بۆ چالاکی سووری خوێن و کەمکردنەوەی نیگەرانی، تاوزەکان بەکاردێن و پارێزگاری لەتەندروستی خوێنبەرو دڵ و جومگەکان دەکات، ڕۆیشتن پێش نانخواردن باشترە، بەیانیان زوو باشترین کاتە.

دەکرێت لەهەفتەیەکدا سێ ڕۆژ بۆ ڕۆیشتن بەپێ (یەك سەعات) تەرخان بکرێت، ئەوانەی کەنەخۆشی دڵیان هەیە دەبێت بەپێی ڕێنمایی پزیشك بجوڵێنەوە.

چەند ئامۆژگارییەکی گرنگ سەبارەت وەرزشکردن:

■ باشترە لەژێر سەرپەرشتی ڕاهێنەرێکدا وەرزش بکرێت.

■ سەرنج خستنەسەر کەمکردنەوەی قەبارەی سمت و ران و سك لەوەرزشکردندا.

■ پلە بەپلە وەرزشبکرێت، لە سووکەوە بۆگران.

■ لەبەرکردنی جلی فراوان و نەرم لەکاتی وەرزشکردندا.

■ پێش و دوای وەرزشکردن خۆشتن گرنگە.

■ وەرزشکردن بەیانیان زوو، یان سێ سەعات پاش نانخواردن.

■ پێویستە بەسەر پلیکانەدا هاتوچۆ بکرێت نەك ئەسانسۆر.

■ پێویستە بەپێ بڕۆیت و کەم (ئوتومبێل)بەکاربهێنە.

■ هەرکاتێك لەئەنجامی وەرزشکردن هەستتکرد بە هیلاکی و هەناسە تەنگی و گێژبوون یان هێڵنج دان، دەبێت ڕابوەستیت لەوەرزش.

نەشتەرگەری دوا چارەسەرە:

ئەگەر ڕێگە چارەکانی وەك بەرنامەی خۆراك و وەرزشکردن سوودیان نەبوو یان ئەوکەسانەی زۆر دەخۆن و توانای کەمکردنەوەی خواردنیان نییە، ئەوا دواجار دەبێت سەردانی پزیشك بکەن بۆ بەئەنجامدانی نەشتەرگەری و دەربازبوون لەچەوری زیادە، گەرچی پاش نەشتەرگەرییەکە دەبێت بەرنامەی خۆراك و وەرزش ڕێك بخرێت.

وەرگێرانی: ڕۆشنا

سەرچاوە: العربی

پرۆسەو تەکنیکی تایبەت لەرادیۆتیراپیدا ستیریۆتەکتیک

SRT-Stereotactic Radiotherapy

د. ئەختەر نەجمەدین

رادیۆتیراپی یان چارەسەر بەتیشک یەکێکە لەرێگەچارەکانی نەخۆشی شێرپەنجەکەبەچەندتەکنیکێکی جیاواز بەکاردێت و دەتوانرێت پۆلێنبکرێن بەسێ بەشی سەرەکییەوە: چارەسەر بەتیشکی دەرەکی چارەسەر بەتیشک لەنزیکەوە، پزیشکی ناوکی وەک لەسەرچاوەی[1] دا درێژەیان پێدراوە. بێگومان هەریەک لەم جۆرانە وردە جۆری دیکەی لێدەبێتەوە. هەندێکجار تەکنیکی تایبەت بەکاردێت بۆ هەندێک شێرپەنجەی تایبەت لەشوێنی تایبەتی جەستەدا و پێویستدەکات کە ئامێرو ئامرازی بۆ بگۆردرێت و پرۆسەی کۆنترۆلی چۆنایەتی تایبەتی بۆ دابرێژرێت و وردەکاری و کۆششی زۆری فیزیاوی شارەزای پێویستە.

یەکێک لەو تەکنیکە تایبەتیانە کە ئەمرۆ زۆر بلاوە پێیدەوترێت رادیۆتیراپی ستیریۆتەکتیک SRT کە لەناوەندی تایبەتمەند بەم بوارە جێبەجێدەکرێت و بابەتی ئەم نوسراوەیە.

سەرەتایەکی مێژوویی:

مێژووی ئەم تەکنیکە بۆ سالانی 1950 دەگەرێتەوە کە نەشتەرگەرێکی سویدی بە ناوی لێکسل بۆیەکەم جار هەردوو تەکنیکی ستیریۆتەکسی* و نەشتەرگەری یەکخست و ئەم پێکهاتە نوێیەی ناونا نەشتەرگەری بە تیشک Radiation Surgery بۆتیمەکەی رونکردەوە و بە گورجی دەستی کرد بە بەکارهێنانی بۆ چارەسەری نەخۆشی. لە سەرەتادا تیشکی ئێکسی kVp200 بەکاردەهێنا بۆ پێدانی دۆزە تیشک زۆر بەرز تا Gy100 بەیەکجار بۆ شوێنی مەبەست کە لە ناو کاسەی سەردابوو. ئەم دۆزەتیشکەی دابەشدەکرد بەسەر ژمارەیەکی زۆر گورزەتیشک کە هەریەکێکیان بەشداردەبوو بە بەشێکی کەم لەدۆزەتیشکی دیاریکراودا بۆ لەناوبردنی بەشەنەخۆشەکە. بێگومان ئەم گورزەتیشکانە لەفەرەلاوە هەر هەموویان ئاراستەی ناو چەقی شوێنی مەبەست دەکرد بەجۆرێک کە کۆی دۆزە تیشکەکە لەوێداکۆدەبووەوە و دەوروبەرە ساغەکانی ناوچە نەخۆشەکە لەزیانی بەرتیشکدان دەپارێزران.

ئەم تەکنیکە بەبەکارهێنانی تیشکی ئێکسی کەم وزە و نەوەستا، بەڵکو بیرۆکەی چەقی ناو مێشک بەر تیشکدان گەشەی کرد بەرەو بەکارهێنانی تیشکی گونجاوتر وەک پرۆتۆن کە لە سایکلۆترۆن،جۆرێکە لەتاودەرەوە بەرهەمدەهێنرا، بۆ تیشکی گامای کۆباڵت 60 – و هەتا تیشکی ئێکسی وزە بەرز megavoltage X- ray کە لەتاودەری هێڵی inac وە بەرهەمدەهێنرێن.

تێکرا نەشتەرگەری ستیریۆتەکتیک بەرەو پێشکەوتن دەرۆیشت تا لەساڵی 1984دا دارشتن و بە کارهێنانی کلینیکی تەکنیکی کەوانی فرەئاستە multiple non- coplanar لەبەکارهێنانی تاودەری هێڵی، ئاشکراکرا لەلایەن تیمێکی ئیتالیەوە. هەر لەو ساڵەدا لەلایەن تیمی هایدلبرگی ئەڵمانیشەوە ئەم تەکنیکە خرایە قۆناغی بەکارهێنانەوە. دووساڵ دواتر لەئەمریکا دەست بە بەکارهێنانی ستیریۆتەکنیک کرا و زانکۆی هارڤارد تەکنیکی فرە کەوانی ناکۆ converging non ی تایبەت بەخۆی داهێنا و زانکۆی ماک جیل لەمۆنتریال تەکنیکی بەجوڵەی نەشتەرگەری‌بەتیشکی-Dynamicnon coplanar radiosurgeryداهێنا. ئیتر بەکارهێنانی ستیریۆتەکتیک بەتایبەتی لەچارەسەری شێرپەنجەی مێشکدا لەناوەندە تایبەتمەندەکانی جیهانی پێشکەوتوی چارەسەری شێرپەنجەی سەر و ملدا فراوانتر بوو.

وێنەی 2 چەقۆی سایبەر و مێزی نەخۆش و کۆلیمەیتەری تاودەر بە قۆڵی رۆبۆت و ریزەکامێرا.

وێنەی 1 نەخشەی کاری چەقۆی بەچوارچێوە

تەکنیکی ستیریۆتەکتیك چییە؟

زاراوەی ستیریۆتەکتیك بەکاردێت بۆ باسکردن لەتەکنیکی ئاراستەکردنی تیشکی ئایۆنی بەشێوەی فرەئاست لەفرەلاوە بۆ گەیاندنی دۆزەتیشکی زۆر کە پێشتر دیاریکراوە بۆ شوێنی نەخۆشیەکە کە بەستیریۆتەکتیك دیاریکراوبێت، بەتایبەتی کە لەمێشکدا. بێت ئێستا هەوڵدان بۆ بەکارهێنانی بۆ ناوچەی دیکەی جەستە لەپێشکەوتندایە بۆ شێرپەنجەی سی و پەنکریاس و پرۆستات[2] و هەندێك جۆر شێرپەنجەی مل و وەرەمی لوت و قورگ یان گوێچکە هەروەها ستیریۆتەکتیك بەکەڵکە لەچارەسەرکردنی هەندیك نەخۆشی دیکەدا وەك نەخۆشیەکانی ناتەواوی بۆری خوێن لەمێشکدا.

بەگشتی ئەم تەکنیکە بەکاردێت بۆ چارەسەرکردنی وەرەم پچوك کە لە 3- 4 سم^3 زیاتر نەبێت. شوێنی مەبەست زۆر نزیکی ئۆرگانی ناسك بەرامبەر بەکاری تیشك (بۆنمونە دەماری بینین) نەبێت و بتوانرێت چەقی شوێنی مەبەست زۆر بەوردی دیاریبکرێت کە هەڵەکردن لەدیاریکردنیدا کەم و زیاد 1 ملم تێنەپەرێت[3] دەبێت قەبارەی مەبەست بکەوێتە ناو هەر هەموو گورزەتیشکەکانەوە کە ئاراستەی دەکرێت[4].

گەرچی ئەم تەکنیکە بەهاوکاری تیمی نەشتەرگەری تیمی چاربەتیشك جێبەجێ دەکرێت، بەڵام نەشتەرگەری تێدا بەکارنایەت و نەخۆشەکە لەمەترسی خوێنبەربوون و هەوکردن و مەترسیەکانی دیکەی نەشتەرگەری رزگاری دەبێت و هەتا پێویست ناکات لەنەخۆشخانە بمێنێتەوە بەڵکو پاش تەواوبوونی پرۆسەکە یەکسەر دەرواتەماڵەوە.

تایبەتمەندی فیزیاوی و کلینیکی ستیریۆتەکتیك:

دەبێت قەبارەی مەبەست (VT volume target) شوێنەکەی زۆر بەوردی بەستیریۆتەکتیك دیاریبکرێت. ژمێریاری دۆزەتیشك لەناو وە دەرەوەی قەبارەی مەبەست بەسێ دوری (D3) بکرێت. پێویستەژمێریاریهیستۆگرامی قەبارەی دۆزەتیشك DVH بکرێت بۆ ناو قەبارەی مەبەست بۆ ئۆرگانە ناسکەکان کە لەدەرەوەی ئەو قەبارەیەن کە بەرگەی تیشك ناگرن. دابەشبوونی دۆزەتیشك بەجۆرێکە کە زۆرە لەناو شوێنی مەبەستدا، بەڵام زۆر بەخێرایی کەمدەبێتەوە لەدەرەوەی شوێنی مەبەست. ئەو دۆزەتیشکەی بەر پێست دەکەوێت زۆر کەمترە لەوەی بێتە هۆی قژ رووتانەوە. هەروەها ئەو برە دۆزەی بەرچاو دەکەوێت کەمتردەبێت لەوەی بێتە هۆی کەتەراکت. جگە لەمانە برە دۆزی پەرت و بڵاو بەم لاو ئەولادا زۆر کەمدەبێت بۆ ئۆرگانە ناسکەکانی جەستە تا نەبێتە هۆی دەرکەوتنی نەخۆشی دی بەهۆی بەرتیشك کەوتنەوە گەر بەبری کەمیش بێت کە پاش ماوەیەکی دوروە درێژ ئەگەری روودانی هەیە. هەروەها پرۆسەی دۆزدان بەشوێنی مەبەست ماوەیەکی کورت دەخایەنێت نەخۆشەکە فریا ناکەوێت بێزار ببێت لەجێبەجێکردنی پرۆسەی چارەسەرکردنەکەی.

ئامێری تەکنیکی ستیریۆتەکتیك:

ئامێری بەکارهاتوو بۆ ئەم تەکنیکە پێی دەوترێت چەقۆی گاما (Gammaknife) کە پێکدێت لەژمارەیەکی زۆر (دەوروبەری 200 سەرچاوە) لەکۆبالت - 60 کە سەرچاوەی تیشکی گامایە و دەبێت چوارچێوەیەکی تایبەت بەسەری Head frame نەخۆشەکە دروستبکرێت و لەدیوی دەرەوەی کاسەی سەری قایم دەکرێت کە دروستکردنی ئەم چوارچێوەیە لەسەر بنەمای ئەو زانیاریە ئەنەتۆمیانە دەبێت کە لە Scan CT و IRM وەردەگیرێت تا بەتەواوی و زۆر بەوردی (کە لە 0.3 ملم باشترە) بگیرێتە سەری نەخۆشەکە و پرۆسەی بەرتیشکدانەکە بە یەك جار دەکرێت واتە لەیەك کاتدا زیاتر لە 200 گورزەتیشکی گاما ئاراستەی چەقی شوێنی مەبەست دەکرێت (بروانە وێنەی 1 کە تەنیا چەند گورزە تیشکێکی دەردەخات کە لەیەك ئاستدا ئاراستەکراون) و لەمکاتەدا سەری نەخۆشەکە تەواو چەسپێنراوە کە بەهیچ جۆرێك توانای جوڵانی نابێت بەدرێژایی پرۆسەکە کە دەوروبەری 20خولەکێك دەخایەنێت. بەکارهێنانی ئەم جۆرە ئامێرە بەمشێوەیە تا ئێستا بۆ شێرپەنجەی سەری ژمارەیەکی زۆر نەخۆش زۆر سەرکەوتووبووە، لەبەر بەوردی دیاریکردنی چەقی وەرەمەکە و لەبەر توانای سەلماندنی شوێنەکە بەرێژەی 10 جار لەهەموو چرکەیەکدا [5] بەکاری هاوبەشی سەرجەم هەموو گورزەتیشکەکان لەێدانی چەقی شوێنی مەبەست. کۆی دۆزەتیشکی گاما لەم چەقەدا زۆر دەبێت بەجۆرێك کە چەقی وەرەمەکە دەفەوتێنێت بێئەوەی نەشتەرگەری بکرێت، بۆیە پێی دەڵێن چەقۆی گاما.

بێگومان پێش دەستکردن بەچارەسەر بەم تەکنیکە دەبێت نەخشەو پلانی تەواو دارێژرابێت بۆ ئەم چارەسەرکردنە هەروەك هەموو جۆرەکانی رادیۆتیراپی کە لەسەر بنەمای زانیاریە ئەنەتۆمیە بەدەستکەوتووەکان کە لە Scan CT وە MRI بەدەست دێن. ئەم پلانە

سـێ دووریيە زۆر بەوردی دادەنرێت تا دۆزەتیشکی پێویست لەچەقی گرۆکەدا کۆبێتــەوە و کەمترین برە دۆزیش بەر دەرەوەی گرۆکــە بکەوێت و بپارێزرێت لەزیان و مەترســی بەرکەوتنی تیشکی ئایۆنــی. واتــە زۆر بــەوردی شــوێنی مەبەسـت دەپێکێت و شوێنە ساغەکان دەپارێزێــت. بۆیــە ســتیریۆتەکتیك لــە لەناوبردنی وەرەمــی بێوەیدا زۆر بەکەڵکــە Benign tumor وەرەمــی خراپ و مێتاســتازی مێشك و هەتا بۆ هەندێك جۆری شێرپەنجەی ناو مێشك کە بەتەکنیکەکانی دیکەی رادیۆتیراپی دەرەکــی نافەوتین و بەرگــری لەکاری تیشــك دەکــەن و پــاش رادیۆتیراپــی دەمێننەوە. گەر تەکنیکە ئاسـاییەکانی رادیۆتیراپی بەکارهاتبێت.

چەقۆی گامــای بەچوارچێوە تەنیا بۆ چارەســەری وەرەمی ناومێشك و مل گونجــاوە و ناتوانرێــت بۆ بەشــەکانی دیکــەی جەســتە بەکاربهێنرێت. بۆیە بــۆ چارەســەرکردنی شــێرپەنجەی شوێنی دیکەی جەســتە جگە لەمێشك ئامێرێکــی نوێــتر بەکاردێــت کە پێی دەوترێــت چەقــۆی ســایبەری بــێ چوارچێــوە Frameless Cyberknife کە دەتوانێــت بگاتە هەموو بەشــێکی جەســتە بەهۆی قۆڵــە رۆبۆتەکەیەوە (بڕوانــە وێنــەی 2) ئــەم ئامێــرە تیشــکی ئێکســی تاودەری ئەلیکترۆنی بەکاردێنێــت کــە کۆلیمەیتەرەکــەی بەهەموولایەکی نەخۆشــدا بە ئاسانی دەسورێتەوە بە هۆی قۆڵە رۆبۆتەکە وە بەپێی پرۆگرامی تایبەت لەوشوێنانەدا دەوەســتێت بــۆی دیاریکــراوە کــە وێنــە گــیراوەکان بەبــەردەوام لەکاتی ئەنجامدانی پرۆسەکەدا دەگیرێن نیشانی دەدات، لەوێــوە گورزەتیشــکی باریکی تەســك ئاراســتە دەکاتە چەقی شوێنە نەخۆشــەکە. ئــەم چەقە لەســەرجەم هەموو گورزەتیشکەکاندایە دۆزەتیشکی زۆر بەرزی تێدا کۆدەبێتەوە کە توانای لەناوبردنی بەشەنەخۆشــەکەی هەیە بەکەمتریــن دۆز بــۆ دەوروبورەکــەی. لەگەڵ ئەم ئامێرە بــێ چوارچێوەیەدا رووپۆشــی پلاســتیك بەکاردێــت کــە دەچەســپێنرێتە تاودەرەکە و ئامێری وێنەگــری (وەك ئامێــری nacs CT) کــە رێنیشــاندەری پرۆســەکەیە واتە ســتیریۆتەکتیك بەچەقــۆی ســایبەر بەرابەرایەتــی پرۆســەی وێنەگــری جێبەجی دەکرێــت Image Gided (radiotherapy (IGRT

لەبەرئــەوەی قەراغەکانی پۆشــاکە پلاســتیکەکە دەنوســێنرێت بەئامێری سکانەر یان هەر ئامێرێکی وێنەگری کە لەو هۆڵەدا بەکاردێت و دەچەســپێنرێت لەتاودەرەکەی تیشکی چارەسەرکردنەکەی لێــوە دەدرێــت بەجۆرێــك کــە لەکاتی بەرتیشــکداندا نەخۆشــەکە توانــای جوڵاندنــەوەی نابێــت لەچاو شــوێنی دیاریکــراوداو پرۆســەکە بــێ هەڵــە بەسەردەچێت.

گەرچی چەقۆی سایبەر تەکنیکێکی پێشــکەوتووترە لەچاو چەقــۆی گامادا و بەکەڵکە بۆ چارەســەرکردنی وەرەمی پچــوك لەهــەر شــوێنێکی جەســتەدا بێت و پێویســتی بەچوارچێوە نییە بۆ دیاریکردنی شوێنەواری شوێنی مەبەست و توانای راســتکردنەوەی هەڵەی شوێنی چەقــی گرۆکــەی هەیــە گــەر بەهۆی جوڵاندنی نەخۆشەکەوە روویدات، بەڵام چەقۆی گامای بەچوارچێوە بواری هەڵەی کەمترەو ئەو دۆزەتیشکانەی بەر دەرەوەی قەبارەی مەبەســت دەکەون کەمترە واتە لەرووی پاراستن لەتیشکەوە چەقۆی گاما باشترە لەچەقۆی سایبەر.

بەکورتی تەکنیکی ســتیریۆتەکتیك زۆر بەکەڵکــە بۆ چارکردنی نەخۆشــی شێرپەنجە یان نەخۆشی دیکە بەمەرجێك قەبارەی شوێنی نەخۆشیەکەپچوك بێت و زۆر گرنگە لەلایەن کەســانی شارەزاوە بەکاربێت بەتایبەتی لەفیزیای پزیشکیداو ئامادەکردنــی نەخۆش و پــلان و ئامێر کاتی زیاتری پێویســتە لەچاو تەکنیکی رادیۆتیراپیدا بەگشتی.

■ ستیریۆتەکتیك شێوازێکی پشکنینە لەنەشتەرگەری و پزیشکی کۆئەندامی هەستەدەماردا بۆ دەستنیشانکردنی شوێنی خــاڵ لەناومێشکدا، بەهۆی بەکارهێنانی چوارچێوەیەکی دەرەکی سێ دور یەوە کە لەسەر بنەمای سستمی رێکخستنی کارتیزی Cartesian coordinate system بەڕێوەدەچێت.

References:

1. ئەختەر نەجمەدین، رێگەچاری نەخۆشی شێرپەنجە بە تیشکی ئایۆنی، زانستی سەردەم، ژمارە 32 لاپەرە 8-3

2. Eben Alexander., Thomas M. Moriarty, Roger B. Davis" Stereotactic Radiosurgery for the Definitive, Noninvasive Treatment of Brain Metastases.J Natl Cancer Inst 87: 34-40, 1995]

3. http://cancer.stanfordhospital.com/forPatients/services/radiationTherapy/stereotacticRadiother/default

4. B. Bauer Kirpes, Stereotactic Radiosurgery Treatment Planning, Brachytherapy from Radium to Optimization, Ch; 16,159-167, 1994, Nucletron BV, ISBN 90-5353-035

5. 5 http://www1.wfubmc.edu/gammaknife/Gamma+Knife+vs+CyberKnife

چۆن دەبیتە عاشقێکی نمونەیی

دکتۆر کەمال حەنش

سێکس بەتەنیا چێژو خۆشی نابەخشێت و یارمەتی کەمکردنەوەی شڵەژان نادات، بەڵکو خۆراك دەدات بەدڵ و ناخ و تێریشیان دەکات، یارمەتی ساڕێژبوونی زامە سۆزییەکانیش دەدات، هەروەها سێکس یارمەتی لابردنی سنورەکانی نێوان دووکەسەکەش دەدات بەشێوەیەك کە هەست بەدڵنیابوون و تایبەتمەندی و هۆگری بکەن بێ هەستکردن بەبارقورسی. سێکس خۆی بڕیاردەرێکی بەهێزیشە لەسەرکەوتن یا سەرنەکەوتنی پەیوەندیدا، چونکە زۆرێك لەهاوسەران لەگەڵ بوونی کێشەی هاوسەرێتیش لەنێوانیاندا، پێکەوە دەمێننەوە، لەبەرئەوەی چێژ لەژیانی سێکسیان وەردەگرن، لەکاتێکدا کەسانی دیکە هاوسەر یان یا هەر جۆرە پەیوەندییەکی بەختیاریان تێك و پێك دەشکێنن بەهۆی کێشەی سێکسی نێوانیان یا بەهۆی نەبوونی ئەمەك پاکی ژیانی سێکسییانەوە.

پەیوەندی سێکسی پێگەیشتوو کاردانەوەی ژیانی کەسە بەئارام و پابەندبووەکان و پێگەیشتووەکانەو ئەوانەی پابەندن بەپەیوەندییەکەوەو بەشداری ساتەکانی شەیدابوون و هەوەس بازی پێکەوە دەکەن لەرێگای پێشکەشکردنی چێژو دەستکەوتنی لەکەشێکی پڕ لەهۆگری و خۆشەویستی ئاڵوگۆڕدا. لەوانەشە سێکس ببێتە، بەڵکو پێویستە ببێتە کاریگەرو هاندەر، تەنانەت پاش بەشداریکردن لەماوەیەکی دووردرێژدا لەگەڵ هەمان کەسدا. ئەم وتارە هەندێك رێنمایی‌و ئامۆژگاری پێشکەش دەکات بۆ پاراستنی پەیوەندی نێوان ژن‌و پیاو بەشێوەیەکی گەرم‌و گوڕ یان گەڕاندنەوەی بۆ گوڕو تینی پێشووی.

بنەڕەتە گشتییەکان و هەندێك ئامۆژگاری تایبەتی:

هیچ کەسێك پیاوبێت یا ژن بەشارەزاییەوە لەکاری سێکسیدا لەدایك نابێت و بۆئەوەی ئەو کەسە وابێت، پێویستی بەرۆشنبیرکردن و شارەزایی و کارتێکردن و هاندان و بڕوابەخۆکردن و بایەخدان بەخود هەیەو بنەڕەتی ئەزموونی هەڵەکردن- لەگەڵ سەرکەوتن و سەرنەکەوتندا - یارمەتی دروستکردنی "کەسێتی" سێکسی تاکەکەو کارامەییەکانی دەدەن.

هەروەها خوێندنەوەی کتێبی رۆشنبیرکردن، یا سەیرکردنی فیلمی ڤیدیۆیی بەکەڵك (نەك فیلمە سێکسییە پووچەکان)بەسوودن.

کەسی شارەزا لەسێکسدا کەسێکی خاوەن ئەزموون و هونەرسازو ئازایەو بڕوای بەخۆی هەیەو بایەخ بەخۆی دەدات و رێزو چاودێری بەکەسانی دی دەبەخشێت و ئەندێشەی هەیەو راستگۆیەو دڵ و ناخی رۆشنەو خاوەنی هەستێکی هەڵقوڵاوی نوکتە ئامێزو دەستبازی و میهرەبانە، هەروەها دەزانێت چۆن رۆمانسیەت و خاوبوونەوە پێکەوە کۆبکاتەوەو شارەزایە لەمەبەست و خۆسازدان و چاوەڕوانی سێکسی و ئەندێشەسازی و سۆزداری و هۆگری هەڵچوونی و کارامەیی سێکسی و خۆشەویستیدا، هەموو ئەمانەش لەپێناوی هێنانە

کایەی تابلۆیەکی سێکسی درەوشاوەدا کە خۆی و هاوبەشەکەی بتوانن پێکەوە چێژی لێ ببینن.

مانای ئاشکرای سێکس:

هەندێك لەوانەی بەشارەزا لەسێکسدا ناودەبرێن بەرگری لە"ئازادی سێکسی" دەکەن کەپشت بەتێرکردنی غەریزەو پێداویستییە فسیۆلۆژییەکانمان دەبەستێت. ئەوانە وایدەبینن کە ئەو ئارەزوو پێداویستیانە کردگار دروستی کردوون و پێویستە بەهەر شێوازو رێگایەك بێت تێربکرێن، تەنانەت ئەگەر ئەمە مانای ئەوەش بێت کە ئەو شێوازانە خۆپەرستانەو نارەواو نابەرپرسانەش بێت هەروەها پاساو بۆ سێکسی هەرزان و سەرپێی پێش هاوسەرگیری دەهێننەوە، سەرەرای داوێن پیسی و لەشفرۆشی و ناپاکی هاوسەری و پەیوەندییە سێکسییە شازەکان. ئەوانە سەرسورمانی خۆیان بەرامبەر ئەو پیاوو ژنانە دەردەبرن کە توانای دەستکەوتە سێکسییەکانیان بەشانازی و بێ شەرمانە لەسەر تەلەفزیۆن و گۆڤارەکاندا دەردەخەن، هەروەها سەرسورمانیان بەرەفتاری ئاژەڵیانەی سێکسی لەمرۆڤدا پیشاندەدەن و هانی لاسایی کردنەوەیان دەدەن. بەڵام لەشفرۆشی جووتبوون بەندە بەزەوتکردن و دەستدرێژی سێکسی توندو بەتاوانەکانی دیکەوە لەدو لەسێی ئەم حاڵەتانەدا و زەوتکارەکان ئەوانەی کە بەزۆری کەوتوونەتە ژێر کاریگەری شتنەوەی دەماخەوە بەهۆی داوێن پیسی توندوتیژییەوە کە هەمیشە لەسەری دەرۆن، رۆڵی سەرەکی دەبینن لەدرامای لەشفرۆشیداو ئەوەی پێیانە لەفەنتازیاو نەزوەی سەرکێشی کۆنترۆڵنەکراوی رووخێنەردا و رازیبوونی سێکسی توند بۆ هەموو غەریزە شاراوەکانیان بەکاردەهێنن، بێ هیچ کۆتێکی خودی و بەسەر هەموو بەها رەوا و رەوشت و ئەدەبیەکاندا بازی پێدەدەن.

بەڵام سێکس بۆ بوونەوەری مرۆیی تەنیا غەریزەیەکی ئاژەڵی نییە و هیچ شتێك پاساوی تێرکردنی یەکسەری و بەهەر شێوازێك بێت، نادات، وەك هەڵکوتانەسەرو زەوتکردن و هی دی لەرێگاکانی ریسواکردن و سۆز شکاندن، چونکە سێکس راکێشانێکی جەستەیی و سۆزداری قووڵە لەنێوان دووکەسدا کە حەز دەکەن یەکتری بێ هیچ ئازارێك تێربکەن و ئاڵوگۆرێکی هاوبەشی چێژیشە، هەروەها سێکس هۆگرییەو رێگایەکە بۆ پێشکەشکردنی چێژ و وەرگرتنی.

ئەمانەت لەبیربێت:

■ پێویستە وا سەیری سێکس بکرێت کە ئەزموونێکی بەتام و خۆشی بەخشە، نەك ئەرکێك بێت، پێویستە سێکس بەراکێشان و ئارەزوویەکی سێکسی بەهێزو ئاڵوگۆر دەست پێبکات، ئەگەر وانەبێت ئەوا لەباشترین حاڵەتیدا هیچ جیاوازییەکی لەگەڵ دەستپەردا نابێت و لەخراپترینیدا لەچیرۆکێکی پێکەنیناوی دەچێت.

■ دەماخ ئەندامێکی سەرەکییە لەجەستەداو لەهەموو ئەندامەکان زیاتر جێی ئارەزوو هەڵسانە (کە لەوەوە هەستە سێکسییەکان دروستدەبن) ئەوەش لەئەنجامی کارتێکردن لەگەڵ ئەندێشەکان و وریاکەرەوەی سێکسی و هێنانەبەرچاوو هاندانی ئارەزوو و خرۆشانییەوە. هەروەها پێست گەورەترین پێکهاتووی سێکسی پێشوازیکارو وەرگرە، لەگەڵ بوونی خاڵی خرۆشانی زۆر کە وەڵامی بەرکەوتنی نەرم و نیان و دەست پیاهێنان دەداتەوە.

■ گەلێك کارامەیی هەن بۆ بەدەستهێنانی چێژی هەرە بەرز لەهەموو قۆناغێکی ئەزموونە سێکسییەکەدا، لەئارەزوو گەمەبازی و رەپبوونی تەواو یا لینجبوونی زێ کە هاوشێوەی ئەوە و تا دەگاتە سەرمەستی و ئەو گەمەبازییانەی بەدوایدا دێن، هەروەها رەنگە ماچکردن گرنگترین رێگای خرۆشاندنی ژن بێت.

■ گەمەبازی پێش خستنە ناوەوە بۆ زۆرێك لەژن و مێردان بەشی هەرە هروژاندن و خرۆشانە لەکارە سێکسییەکەدا و ئەگەر بەرێگایەکی رۆمانسی دەستی پێکرد هەر لەدەماخەوە تاکۆتایی بەجەستە دێت، ئەوا بەرەو خاوبوونەوەیەکی دەروونی و جەستەیی تەواو دەیانبات و زۆر پێویستە بۆ سەرکەوتنی کارە سێکسییەکە. لەوانەشە گەمەبازی و یاریکردن لەزۆر ژندا ببێتە هۆی سەرمەستی، دوو لەسێی ئەو ژنانەی هەڤپەیڤینیان لەگەڵدا کراوە دانیان بەوەدا ناوە کە زۆرتر چێژ لەگەمەبازی دەبینن لەچاو خستنەناوەوەی زێوە.

■ پیاو دەتوانێت تەنیا 4-9 دەقیقە بەگەمەبازییەوە بەسەر بەرێت، لەگەڵ رەپبوونی تەواودا بۆ گەیشتن بەسەرمەستی لەکاتێکدا حەز پەیداکردنی تەواو لەژندا لەوانەیە نزیکەی بیست خولەك یان زیاتر پێش گەیشتن بەسەرمەستی بخایەنێت. ئەم ناکۆکیە سروشتییە

لەوانەیە ببێتەهۆی تێکشکاندنی خۆبەزلزانی خودی و هاوسەری و پەیوەندییە سێکسییەکان و بەتایبەتی کاتێك کە پیاو چەندجارەو بەخێرایی هاویشتن دەکات بێئەوەی دەرفەتی بەهاوبەشەکەی دابێت بۆئەوەی بگاتە ئەوپەڕی چێژ (ئۆرگازم). ئەوە لای زۆربەی ژنان، زۆر ناخۆشە بەشێوەیەك دەستپەڕکردن بەباشتر دەزانن، یا بەتەواوی لەسێکس دووردەکەونەوە، یا بەخێرایی بەرەو پەیوەندییەکی دیکە کە زیاتر قایلیان بکات، دەچن. هەموو پیاوێك لەمحاڵەتەدا و لەرێگەی هەندێك دەرمان و هەتوانەوە سەرەرای ڕاهێنان دەتوانێت کۆنترۆڵی هاویشتن بۆ ماوەیەکی درێژبکات کە بەس بێت بۆئەوەی هاوبەشەکەی چەند جارێك بگاتە لەرزی سێکسی.

■ پێویستە وا سەیری سەرمەستی نەکرێت کە تاکە رێگایە بۆ تێرکردنی سێکس، لەگەڵ ئەوەی بەلوتکەی کۆتایی چێژی سێکسی یان کۆتایی چێژ وەرگرتن لای هەموو پیاو و ژنێك دادەنرێت، لەوانەیە بایەخی هەرە گەورە لەچێژ وەرگرتنی نمونەیی لەسێکسدا توانای هەریەك لەژن و مێرد بێت کە هاوبەشەکەی هەست بەوە بکات.

■ دەتوانرێت دوبارەکردنەوەی کاری سێکسی لەسەرخۆ بکرێت (بەبێ پەلە پەل و خێرا کردن) پاش ماوەیەکی کورت لەپشودان و دیاریکردنی گەمەبازی.

■ ئاسان نییە ونەبووە بەباو کاری سێکسی راستوخۆ پێش چوونە جێگاوە بکرێت، لەکۆتایی ئێوارەدا، ئەرکێکی زۆری بوێت و حەزکردن و وەرگرتنی سێکس کەمتر بێت. زۆربەی پیاوان و تەنانەت ژنانیش توانای کارەکەیان لەبەیانیاندا پێش هەڵسان لەخەو و پڕکاربوون بەژیانی رۆژانەوە زۆرترە.

■ هەروەها ئەو پیاوانەی خاوەنی ماسولکەی پڕو نێرەیی بەتینن، دەتوانن زۆرتر سەرنجی ژن بۆلای خۆیان راکێشن، قەڵەوی هەموو زیندەوەرێك لێی دوردەکەوێتەوە، هەروەها بۆنی ناخۆش دەبێتەهۆی پەکخستنی گەورەترین هروژاندنی زیندووی سێکسی.

ئەوەی پێویستە بکرێت یان نەکرێت:

■ بۆن و بەرامێکی جیاواز بەژیانی سێکسیت بدە، رێگاو شێوازە سێکسیەکانت بەپێی ئارەزوو حەزە ئاڵوگۆڕ کراوەکانی نێوان خۆت و هاوسەرەکەت، هەمەچەشن بکە، لەکاتە جیاوازەکانیشدا بجۆرە چالاکی سێکسییەوە و خۆت لەدەق گرتن بەسات و کات و جۆرێکەوە بەدووربگرە، و رۆتین بەکارمەهێنە، و بەردەوام و هەمیشە هەمان سروتی سێکسی مەکە، بەڵکو خاوەن ئەندێشەیەکی فراوان و سەرسوڕماوو کارو سەرسامکەر بەبۆ هاوبەشەکەت.

■ بۆئەوەی پیاو بەشێوەیەکی ئایدیالی توانای سێکسی هەبێت، پێویستە ئارامی و بیرسافی بۆ دەستەبەرکرابێت و دووربێت لەخەمۆکی و پەستانی دەروونییەوەو وریاکرنەوەی سێکسی تەواو ئەزموون و رێزی تەواوی لەهاوبەشە مێیەکەیەوە پێ گەیشتبێت.

■ پێویستە زۆرتر جەخت لەسەر هەستەکان بکرێتەوە زیاتر لەئاوەز، لەگەڵ بایەخدان و چێژ وەرگرتن لەو هەستە دڵخۆشکەرانەی ئاڵوگۆڕ دەکرێن لەنێوان هەردوو هاوبەشەکەداو بەیەکتری دەیان بەخشن، ئەوەش یارمەتی فێربوونی زیاتردەدات لەبارەی جەستەمان و هاوبەشەکەمانەوەو لەوانەشە ئەو ببێتەهۆی "پتەوکردنی" سۆزداری و جەستەی تەواو لای ژن و مێردەکە.

■ رێگە بدە پەرچەکردارە هەستی و مەستیەکانت بەشێوەیەکی سروشتی "هەڵقوڵێن" بێئەوەی هەوڵی کۆنترۆڵکردنیان بدەیت، فێری ئەوەبە کە لەکاتی کرداری سێکسیدا بەسەر هەناسەتدا زاڵبیت.

■ دوای ئاوازی سێکسی ناخ و تایبەت و ئارەزووت بکەوە بێئەوەی هەوڵ بدەیت پابەندی هەندێك رێسای چەسپاوبیت، چونکە رێگا بەرەو سێکسوالیێتی بەندە بەکەسێتی و ئەزموون و مێژوو سۆزو هۆگری و رۆمانسی و هەمەجۆری و پەیوەندییە هەستی و سێکسییەکەمانەوە.

■ جەخت لەسەر ئەو ناوچانە بکەرەوە کە غەریزەی سێکسی لەجەستەی مێدا دەهروژێنن، کە بریتین لەدەم و چاوو مەمکەکان، دەم، میتکە، و خاڵی ج لە زێ و پێیەکان، و پەنجەکانی قاچ، و رانەکان و سێگۆشەی میخائیلیس کە دەکەوێتە بنکی پێشەوە لەنێوان بەشی خوارووی بڕبڕەی پشتی کەلەکەو چاڵی نێوان هەردوو بەشی دواوەی رانەکانەوە.

■ کەستان لەسەر شتێك کەستان رامەهێنن، بەڵکو پارێزگاری بەدڵخۆشی و شادمانی و هروژاندنەوە لەژیانی سێکسیتاندا بکەن و لەبیرەوەرییە رۆمانسییەکانی رابردووتدا مەژی، بەڵکو ئەوە لەئێستادا دیاری بکە بەرێگایەك کە زیاتر وریاکردنەوەو

هروژاندنی تێدابێت.

■ شته یەکەمیەکان بخەنە پێشەوەو پلان بۆماوەی هاودەمی پێکەوە دابنێن و پارێزگاری کۆنترۆڵکردنتان و پابەندبوونە کۆمەڵایەتی و پیشەییەکانتان بکەن بەشێوەیەك کە پەرش و بڵاو یا ماندوو نەبن بەشێوەیەك کە نەتوانن چێژ لەیەکتری ببینن، رێگامەدەن کاتەکانتان لەچالاکیدا سەرف بکەن کە بۆماوەی درێژ لەیەکتان جیابکاتەوە، خشتەیەك بۆ ئێوارە تایبەتیەکانتان دابنێن یا بۆ خەڵك بینین یا دانیشتنەکانی ئێوارە بەشێوەیەك کە رێگاتان پێبدات بۆ دانیشتنێکی شەوانەی گەرم و گوڕی تەواو پێکەوە بەلای کەمەوە هەموو هەفتەیەك، پلان بۆ کاتی گونجاوی هاودەمی و پێکەوە دانیشتن دابنێن، با ئەوە ئەوکاتە بێت کە هەست دەکەن وزە تیاتاندا لەداگیرساندایە.

■ پەیوەندی بەیەکەوە بکەن، پەیوەندی بەیەکەوە بکەن بەئەوپەڕی راشکاوی لەگەڵ یەکدا دەربارەی هەریەکەتان چی لەسێکسدا بەباشتر دەزانیت بۆئەوی دی و دەربارەی رێگە پێنەدراو و تابۆکانیش هەروەها شێوەو هەڵبژاردە سێکسییەکان و هەمەجۆری مۆدیلەکانی هروژاندنی سێکسی.

■ خۆت بەرپرسیار بکە، دەربارەی دەستپێکردنی سێکسیەکە یا کارلێککردن بەشێوەیەکی ئەرێیی لەگەڵ ئەوەی ژنەکە پێشکەشی دەکات و دەست پێشخەر بەپێی و خۆت بخەرەناو مەزاجیەوەو چاوەرێی ئەوە بکە کە ئەو بەباشی دەزانێت و شێوەیەکی سێکسی وا بدۆزەرەوە کە هۆیەك بێت بۆ خاوبوونەوەو وریابوونەوە پێکەوە، جەخت لەسەر خۆشەویستی و گەمەبازی رۆمانسی بکە، خۆت وەکو سەرۆکی تیپێکی میوزیکی سەیر بکە کە سەمفۆنیایەکی سێکسی لەسەرخۆو هەست جوڵێن پێشکەش دەکات پێش گەیشتن بە ئۆرگازم.

■ راستگۆو بەرەوشت و بەرێزو رێزگرو کاریگەرو رۆشنبیربە، بەو رێگایە مامەڵەی هاوبەشە مێینەکەت بکە کە لەو بروایەدای پێی خۆشە وامامەڵە بکرێت و ئەوەش لەبەرچاو بگرە کە خۆشی دەداتێ و رازیدەکات و حەزی لێدەکات و هۆگرییەکەی بەتوندی پێ زیاددەکات و رێزی قووڵ و سۆزداری هەڵچووی پێش دەستکردن بەکارە سێکسیەکەو لەکاتی خۆشیدا لەدوایشدا، بۆ دەربخە.

■ وابکە ژنەکەت هەست بەتایبەتمەندییەتی و تاکێتی بکات و رێگای بدە گوێی لەوە بێت کە چەند ئارەزووت بۆی هەیە و پێش دەستکردن بەسێکسەکەو لەناویداو لەدوایشدا قسەی دەربارەی جوانیەکەی و تەواوکاری لەشێوەی جەستەیی و لێزانین و شارەزایی لەپێدانی چێژ پێت قسە بکە و بەتەواوی چێژ لەو وریاکەروە سێکسییە ببینە کە دەتداتێ و خۆشەویستی بەخۆشەویستی لەگەڵدا بگۆرەوە و رێگای بۆ خۆش بکە هەست و تێبینی ئەو چێژە گەورەیە بکات کە پێت دەبەخشێت و رازیبوونی گەورەت دەربارەی ئەوە بۆ دەربخە.

■ روخسارو پاك و خاوێنیت فەرامۆش مەکە و هەڵوێستێکی ئەرێیی دەربارەی ئەوە وەربگرەو بەپێی ئەوەش هەڵسوکەوت بکە، پارێزگاری خۆت و دەمت بەخاوێنی بکەو راهێنانی وەرزشی بکەو شیاو بە، لەجگەرەکێشان بوەستەرەوە و پارێزگاری کێشت بەدروستی و سەرنجراکێشەوە بکە.

■ ئەگەر ئارەزوو نەبوو خۆت و هاوبەشەکەت بۆ هاودەمی ناچار مەکە.

■ حاڵەتێکی نەخۆشی یا پزیشکیت هەبوو کە ببێتەهۆی زیان گەیاندن بەهاوبەشەکەت یا ژنەکەت، لەژێرهەر باروذۆخێکدابوو، مەیشارەوە.

بۆ دەستکەوتنی سێکسی هەرە نموونەیی، پێویستە پیاو لەمانە تێبگات:

■ لەوانەیە سۆزداری رۆمانسی بەئاسانی و ئارەزووی سێکسی لای مێ وریا بکاتەوەو ئەوەش بەزیندەیی لەکاتی کاری سێکسیدا دەردەکەوێت تەنانەت ئەگەر پێش دەستکردن بەکارە سێکسییەکەش نەبووبێت.

■ بەپێچەوانەی هەندێك وەهمەوە، ژنانیش هەست بەئارەزووی سێکسی وەك پیاوان دەکەن و وەڵامی سۆزدارییە ناخییەکانیان دەدەنەوە، بەڵام لەوانەیە ژن خۆیان لەدەرخستنی ئەوە بەشێوەیەکی راشکاو دووربخەنەوە بۆ خۆدەربازکردن لەرووشاندنی هاوبەشەکانیان یا گەیاندنی وێنەیەکی ناراست دەربارەی رەفتاری سێکسی ناشەرعی و ئەزموونێکی بەرفراوانی سێکسی لەرابردوودا.

■ ئارەزووی سێکسی لەژندا بەگشتی بەهۆی سۆزداری و وشەی خۆشەویستی و رۆمانسییەوە وریادەبێتەوە، زۆرتر لەراکێشانی جەستەی یا وێنەی رووتکاری و بەزۆریش وەڵامی ئارەزووە تایبەتییەکانی هاوبەشەکەی دەداتەوە.

■ ژنان پێویستیان بەزۆرێك لەدەستپیاهێنان یا گەمە بازی ئەندامە سێکسییەکانیان و نازپێدان هەیە

تادەگەنە ئەو پــەڕی پلەی هروژاندنی سێکسی.

■ ئەو ژنەی هەست بەخۆشەویستی و ڕێزگرتن و ئارەزووکردن لەهاوبەشەکەیەوە دەکات لەڕێگای دەرخستنی ئەوە بەوشە، لەوانەیە بەئاسانی سێکس بهروژێنێت، ئەمەش سەرکەوتنی ئەو پیاوانە دەردەخات کە دەزانن چۆن گوزارشت لەخۆیان بەشێوەیەکی ڕۆمانسی و سۆزداری لەناو ژناندا بکەن.

■ ئەوپەڕی هروژاندنی سێکسی لەژندا تەنیا بەوریاکردنەوەی ناوزێی بەدەست نایەت، بەڵکو پێویستە ئەوە تەواوی گەمەبازی جەستەی بگرێتەوە، چونکە ئەوە ئەوپەڕی پلەی چێژوەرگرتنی بۆ دەستەبەردەکات و بەشداری لەزۆربەی ناوچە سێکسییە پڕ لەچێژوەرگرتنەکاندا دەکات.

■ بەپێچەوانەی ئەو پیاوانەی کە بەماوەیەکی خەفەتباری، (بێ وەڵامی) یدا دەڕۆن پاش گەیشتن بەئۆرگازم، ژنان لەبەرامبەردا هەست بەئارەزووی سێکسی زیاترو وروژاندن پاش گەیشتن بەئۆرگازم دەکەن، لەگەڵ حەزێکی بەهێز بۆ هەستێکی زیاتر بەرازیبوون و لەرزی لەدوای یەك (ئۆرگازمی دووبارەبووەوە)، بەڵام تەنیا لە 10٪ی ژنان لەتوانایاندا هەیە بگەنە فرە ئۆرگازمی یەك لەدوای یەك.

■ لەکاتی ئۆرگازمدا، لەوانەیە 10٪ی ژنان بەمیزەرۆدا قەبارەیەکی بچووك لەشلە وەك ئەوەی پیاو دەیرێژێت، دەربدەن.

■ وا خەمڵاوە کەباشترین کاتی هەستکردنی ژن بەچێژی سێکسی و رازیبوون لەکاتی هێلکەدانانداییە کە لەپێش دووهەفتە لەکەوتنە سەرخوێنی دواتردایە.

ئامۆژگاری سێکسی دیکە بۆ چێژ وەرگرتن لەسێکس:

■ کەش و هەوایەکی پڕ لەهۆگربوون و خابوونەوەو ڕۆمانسیەت دروستبکە، لەگەڵ وشەی نەرم و نیان و پاك لەگەڵ میوزیکێکی هێمن و دیمەنی دڵفرێن و روناکییەکی کز لەگەڵ دووركەوتنەوە لەهەموو شتێك کە مێشك پەرش و بڵاو بکەنەوەو لەوکاتەدا تەلەفۆن دابخە و خۆت لەخەڵوەتێکی سێکسی دوور لەدنیای دەرەوەدا دووربخەرەوە.

■ کاتێك هەستدەکەیت ژنەکەت شڵەژاوە، شەربەتێکی هێورکەرەوە یا گەرماوێکی مەیلەو گەرم یا شێلاندنی پێیەکانی بخەرە بەردەم بۆئەوەی یارمەتی خاوبوونەوەی بدەیت، هەروەها بەکارهێنانی ڕۆنێکی بۆن خۆش بەجەستەوە، لەوانەیە کاریگەرییەکی ئەفسوناوی ببەخشێت.

■ ئارەزووی سێکسی خۆت و ئارەزووی ژنەکەت بەفەنتازیا (خەیاڵکردنەوە) وریابکەرەوە، پێکەوە بەشداریبکەن و بدۆزنەوە، پێکەوە ئەوە تاقیبکەنەوە کە ئایا لای هەردووکتان ئەمە پەسەندە؟

■ دەتوانیت هەندێك ئامرازی بازرگانی بێ زیان بەکاربهێنیت بۆ وریاکردنەوەی هاوبەشەکەت بەشێوەیەکی تەواو و ئێستا زۆرێك لەلەرەلەرکەرەکان هەیە کە ئەوەتان بۆ دەستەبەردەکات، کە میتکەو زێ لەیەك کاتدا وریادەکاتەوە و لەوانەیە ببێتەهۆی ئەوپەڕی وریاکردنەوەیەکی سێکسی و هروژاندنی و لەوانەشە ببێتەهۆی ئەزموونێکی سێکسی کە هەرگیز لەبیرنەچێتەوە.

پێویستە ژنان لەمانە تێبگەن:

■ هیچ پیاوێك تەنانەت ئەوەی کە زۆر قووڵە لەخۆشەویستییەکەیدا ئەوە بۆ ژن دەستەبەرناکات کە ئارەزووی لێیە یا حەزی لێ ناکات تا راستەوخۆ لەپەیوەندیدا نەبێت پێوەی.

■ بۆ پیاوان ئاسانە بچنە چالاکی سێکسییەوە بێ بەشدارییەکی سۆزداری، هۆی ئەوەش دەگەرێتەوە- بەپێی ئەوەی پسپۆرانی سایکۆلۆژی دەیبینن- بۆ ئەو راستییەی کە چوك ئەندامێکی دەرەکییە لەسەر جەستە، بەپێچەوانەی مێ-وە کە ئەندامی زێیان ناوەکییە، بەرێگەپێدان بەوەی پیاو چووکی بخاتە قوڵاییەوە لەگەڵ دەربرینی سۆزو خۆشەویستی، ئەوکاتە ژن زۆرترین بەشداری سۆزداری دەکات.

■ راستە زۆربەی پیاوان لەگوزارشتکردن بەوشە دەربارەی خۆشەویستیان و راکێشانیان بەرەو ژنان، سەرناکەون. بەڵام ئەوان لەو بروایەدان کە کارو کردەوە باشترە لەوشە بۆ گوزارشتکردن لەهەست وسۆزیان.

■ زۆربەی پیاوان بەهەڵە لەوبروایەدان کە ژنان وەك ئەوان بەخێرایی دەهروژێن بەوریاکەرەوەی زاوزێی راستەوخۆو دووربارەبووەوە لەبەرئەوە پێویستە ئەوەبزانن کە زۆربەی ژنان پێویستیان بەدەستبازی و گەمەبازی بۆ سەرتاپای جەستەیان هەیە، لەوانەشە ئەندامە سێکسییەکان، تابەرزترین پلەی چێژوەرگرتن بەدەستبهێنن.

■ زۆربەی پیاوان بەدەست دڵەڕاوکێ و هەست بەنائارامی لەکاتی کاری سێکسیدا، دەناڵێنن، چونکە دەترسن توانای بەدەستهێنانی رەپبوونێکی تەواویان نەبێت و یان نەتوانن بۆماوەیەکی باش پارێزگاری پێوەبکەن کە بۆ رازیبوونی خۆیان و هاوبەشە سێکسییەکەیان بەس بێت، یا لەزوو هاویشتن سڵدەکەنەوە.

■ بۆئەوەی پیاوان رازیبوونی سێکسی تەواوی هاوبەشـەکانیان بەدەستبهێنن، پێویستە گوزارشت لەخۆشەویستیان و نیشانەکانی پیاوەتی ونێرییان بکەن.

■ پیاو پێویستی بەوریاکەرەوەیەکی راستەوخۆ بۆ چوکی هەیە تا هەست بەدڵنیایی رەپبوونی تەواوبکات، توندبوونی زیادبکات.

■ لۆچە چوك، زۆرترینی ئەو ناوچانەیە کە هروژاندنی سێکسی لەپیاودا دروست دەکەن، ئەوەش ئەو لۆچە شانەییە کە کەوتۆتە خوارەوە کە پۆپەو تەنی چوك بەیەك دەگەیەنێت.

■ لەکاتی هروژاندنی سێکسیداو پێش رژاندن، لەوانەیە لەدەرچەی چووکەوە، برێك شلە بێتەدەرەوە، کە پێی دەڵێن لینجە ئاو کە لەرژێنەکانی میزەرۆوە دروستدەبێت و یامەتی پاککردنەوەی دەدات لەهەموو میزێك کە مابێتەوە و هەروەها بۆ خلیسکانی پۆپەی چوك تاچوونە ژوورەوە بۆناو زێ ئاسان بێت.

■ زۆرترینی ئەو ناوچانەی هروژاندنی سێکسی لەنێردا تیادا دەبێت، دەماخ و چووك و خوار سك و رانەکان و پرۆستات و دەموچاو، و مەمکەکان و گوێکان و ناوچەی نێوان بنکی گونەپەردەو کۆمە.

خەسڵەتەکانی عاشقی نمونەیی:

■ عاشقی نمونەیی بەدرێژی چوکیەوە ناناسرێت یا بەتوانای لەبەجێهێنانی هیچ پێوانەیەکی سێکسی ئەندێشەکاریدا.

■ عاشقی نمونەیی پیاوێکی نەمونیانە لاپەرە کۆنەکانی هەڵنەداتەوەو نهێنی هاوبەشە کۆنەکانی لەسێکسدا ئاشکرا ناکات، یا خۆی بەئەزموونەکانیەوە هەڵناکێشێت و دەربارەی توانای سێکسیشی قسەناکات.

■ هاوبەش (مێرد)ی نمونەیی دڵنیایە لەوەی کە دڵەراوکێ و ترس و تورەیی و شکستی و پرکارییە پیشەییەکانی یا کۆمەڵایەتییەکانی نابنە رێگر لەبەردەم کارە سێکسیەکەیدا.

خۆشەویستی نمونەیی بەرێگایەکی پر لەدڵسۆزی و رێزداری و نەرمونیانی مامەڵەی ژنەکەی دەکات لەتێربوونی سێکسی تەواودا بەشداریدەکات، چونکە سێکس لای ئەو وەك ئەوە وانییە کارتێك بخاتە ناو ئامێری پارەوەو بۆئەوەی پارەی دەستبکەوێت واتە گەیشتن بەو چێژەی بەدەست دێت بێئەوەی هیچ حیسابێك بۆ رازیبوونی هاوبەشەکەی بکات.

■ عاشقی نمونەیی دەزانێت چۆن وا لەژنەکەی بکات هەست بەخاوبوونەوەو ئارەزوو و سەرسورمان و خۆشەویستی و رێزگرتن بکات، هەروەها دەزانێت کەی پیاداوتن گونجاوەو چۆن دەریدەبرێت و دەزانێت چۆن خۆشەویستی و سۆزدارییەکەی بەرێگایەکی پر دڵسۆزی و نەرمونیانی دەگەیەنێت.

■ عاشقی نمونەیی دەزانێت چۆن ژنەکەی دەخاتە حاڵەتێکی دڵخۆشی جەستەیی و دەروونیەوە و نازی دەکێشێت، هەروەها دەزانێت چۆن ماچی دەکات و حەزەکانی بەچاوەروانی و ئارەزووەوە لەرێگای چاوبازی و رۆمانسیەتەوە ئامادەباشی ورد بۆ کارە سێکسیەکە دادەگیرسێنێت و کڵپەی پێدەکات. هەروەها بایەخی کەشی رۆمانسی و وشەکانی خۆشەویستی لەرێگای پەروەردەکاری و سۆزداری و دەستبازییەوە دەزانێت.

■ عاشقی نمونەیی گەمەبازی پێش تێخستن لەرێگای جەختکردنەسەر هەستەکانی بۆنکردن و بینین و تام و گوێگرتن و بەرکەوتن لای هاوبەشەکەی بەهێزدەکات و ئەو دەزانێت چۆن و کەی لەگەمەبازییەوە دەیبات بەرەو کارە سێکسیەکە خۆی و دووبارە دەزانێت چۆن وەك میوزیك بەهێمنی و گەرمی بەرەو لوتکە یا کۆتایی چێژی سێکسی دەجوڵێت.

■ عاشقی نمونەیی دەزانێت چۆن هەستە سێکسییەکانی خەست دەکاتەوە چۆن کۆنترۆڵی رژاندن دەکات بۆئەوەی رازیبوونی سێکسی تەواو تێرکردنی سێکسی بەژنەکەی ببەخشێت، تەنانەت بەبێ جوتبوونی زێیش.

■ عاشقی نمونەیی دەزانێت چۆن هاوبەشەکەی لەسەرو هەورەکانەوە بەرزبکاتەوە بەرەو ئاسۆکانی چێژ وەرگرتن لەخۆشەویستی و سۆزداری، لەکاتێکدا هەردووکیان چێژ لەئەندیشە سێکسییە تاکییەکان بەئازادی و رێزگرتنەوە وەردەگرن.

■ عاشقی نمونەیی دەزانێت چۆن نەرمونیان بێت، دێتە پێشەوەو لەکاتی دەستبازیدا وشەی خۆشەویستی و دڵسۆزی بەکاردەهێنێت، پاش گەیشتنیش بەئۆرگازم و و رژاندن ئەوەش لەسوپاسکردن و سۆزدارییەکەی وریزەکەیی و چاودێرییە قوڵەکەیدا دەردەکەوێت.

■ خۆشەویستی نمونەیی، پیاوێکی تایبەتە، تەنانەت ئەگەر پیاوێکی ئاسایش بێت، لەوانەیە تۆ ئەو عاشقە نمونییە بیت.

وەرگێران: سەهەند محەمەد

سەرچاوە:

الصحة الجنسية

الدار العربية للعلوم ط1 2007

سەرئێشە

جۆرەکانی چارەسەرکردنی

(2-2)

د.بنار سەردار

سەرئێشــە یەکێکە لەو کێشە باوانەی زۆر کەس پێوەی دەناڵێنن و بەردەوام ســەردانی پزیشــك دەکەن و بەشــوێن ئــەو دەرمانانەدا وێڵن کــە لەو ئازارو نارەحەتییە رزگاریان بکات. بەپێی ســەرژمێرییەکان حەوتەم هۆی سەردانی نەخۆشــە بۆ لای پزیشك، هۆکارەکانی تووشبوون بەسەرئێشە زۆرن هەروەها سەریەشە چەندەها جۆری جیاوازی هەیە کە نزیکەی 60 جۆردەبێت و بەپێی هۆکارەکانی هەریەکەو چارەسەری خۆیان دەبێت.

ب. سەرئێشەی نیمچە تیژ

Headache of subacute onset

ئەو سەرئێشــەیەیە کە ســەرەتا لە سەرئێشــەی تیــژ خاوتــرە و درەنگتر دەگاتە لوتکە، بەڵام وەك سەرئێشــەی درێژخایــەن نییە،کاریگەرییەکــەی لە مــاوەی چەنــد هەفتەیــەك بۆ چەند مانگێکدا دەردەکەوێت.

لەم حاڵەتەدا دیواری خوێنبەرەکانی ڕێڕەوی خوێنبەری مــل و خوێنبەری بڕبڕە هەو دەکەن و پێی دەوترێت

giant cell(temporal)arteritis

کــە زیاتریــن جــار خوێنبــەری temporal دەگرێتــەوە کــە دووا لقی خوێنبەری ملە. ئەم نەخۆشــییە زیاتر تووشــی رەگەزی مێ دەبێت لە سەروو تەمەنی 50 ساڵییەوە.

پڕۆســەی هەوکردنەکــە بریتییە

لە کۆبوونەوەی خانەکانی خرۆکەی سپیی خوێن ئەوانەی تایبەتن بە هەوکردن وەك: لیمفەخانە و خانە مەزنەکان (giant cell) و دەنکۆڵە دارە هاوتاکان (neurophil) لەسەر دیواری ئەم خوێنبەرانە و ئەستوور بوونی و دروست بوونی ئازار (لە شوێنە هەستیارەکان بۆ ئازار روودەدات) لەگەڵ بەردەوام بوونی پرۆسەکە و ئەستوور بوونی دیوارەکان تیرەی خوێنبەرەکان پچووکتر دەبنەوە و رووبەڕووی گیران دەبنەوە و لە ئەنجامدا ئەندامەکانی ژێر کۆنترۆڵیان رووبەڕووی مەترسی دەبنەوە کە گرنگترینیان تۆڕەی چاوە کە لە ڕێگەی خوێنبەری تۆڕەی چاوەوە خۆراك دەدرێت، لەگەڵ زیاتر بەردەوام بوونی نەخۆشییەکە نەخۆش بینین لەدەستدەدات.

نیشانەکانی:

سەرەتا بە چەند نیشانەیەکی باو دەست پێدەکات کە تایبەت نییە بە نەخۆشییەکە، وەك بێ هێزی و تا و ئازار لە ماسولکەکان و کەم خوێنی و کەمیی ئارەزووی خواردن. پاشان سەرئێشەیەکی مام ناوەندی کە تا بێت زیاددەکات و لە ناوچەی خوێنبەری temporal.... دا دەبێت، ئازار لە شەویلگەدا لە کاتی جوینی خۆراك و قسەکردندا نیشانەیەکی دیاری نەخۆشییەکەیە، هەروەها ئازار لەکاتی قژ داهێنان و سەر خستنە سەر سەرین. شێوازی کلاسیکی ئەم نەخۆشیە مرۆڤێکی مێیینەی سەروو 50 ساڵە و سەر ئێشە و تا ی دەبێت. ئەم نیشانانە ئەگەر لە یەکێکدا هەبوو پێویستە ئەم نەخۆشییەمان لەبیربێت لەبەر ترسناکیی ئەنجامەکەی.

پشکنینی تاقیگەیی:

لەکاتی بوونی ئەو نیشانانەی سەرەوەدا پێویستە پشکنینی ESR بۆ نەخۆشەکە بکرێت(ESR ئەوکاتەیە کە پێویستە بۆ نیشتنی خرۆکە سوورەکان لە بنی تیوبێك کە شلەیەکی روونی-ئاو-تێدابێت) و نموونە لە خوێنبەرەکە وەربگیرێت و بپشکنرێت بۆ بینینی هەوکردنەکە، بەڵام گەر نەدۆزرایەوە ئەوە ناگەیەنێت کە ئەم نەخۆشییە بوونی نییە، چونکە هەوکردنەکە بە شێوەی پارچە پارچە روودەدات لەسەر خوێنبەرەکە لەکاتێکدا بەهای ESR گەر بەرز بێت، ئەوا گومان لەبوونی نەخۆشییەکە زیاتر دەبێت.

چارەسەر:

چارەسەر پێویستە بە پەلە بێت هەر لە سەرەتاوە بۆ پاراستنی تۆڕەی چاو لە تێکشکان، بە خواردنی پرێدنیزۆلۆن (یان هەر ستیرۆیدێکی دی) 60-40 ملگم بۆ ماوەی 3 مانگ و پاشان بەردەوام بێت بە بڕێکی کەمتر بۆ ماوەی 2-1 ساڵ.

ج. سەرئێشەی درێژخایەن

Chronic headache:

ئەو سەر ئێشەیەیە کە ماوەی چەند ساڵێك دەخایەنێت.

1. **مایگرەین** (**شەقیقە**)migraine:

ئازار لە نیوەی سەردا، هەندێکجار بە دەگمەن هەردوو لا دەگرێتەوە، سەرئێشەکە بە شێوەی گوژم دەبێت (pulsatile) و 2/3 بۆ 3/4 ی نەخۆشەکان لە رەگەزی مێینەن، هەروەها نیشانەی دیکەی وەك رشانەوە و ترس لە رووناکی و دەنگ و بێ هێزیی لەگەڵدا دەبێت، پەیوەندی خزمایەتی دەورێکی باڵا دەبینێت لە گواستنەوەی نەخۆشییەکە، هەندیکجار ئۆرای لەگەڵ دەبێت.

هۆیەکانی:

تا ئێستا بە باشی نەزانراوە، بە پێی چەند ریپۆرتێك چەند هۆیەك دەبینرێت:

1. **بۆماوە:** زۆر لەوانەی کە مایگرەینیان هەیە هەمان حاڵەت لە چەند ئەندامێکی خێزانەکەیان بەدی دەکرێت، هەرچەندە بۆهێڵێکی دیاریکراو نەدۆزراوەتەوە کە لێپرسراو بێت لە دروستبوونی مایگرەین، زۆر بەڵگە ئەوە دەسەلمێنن کە پەیوەندی بۆماوەیی دەوری هەبێت، رێژەی تووشبوون لە یەکێك لە دووانەکان کە ئەوی دیکیان مایگرەینی هەبێت دەگاتە 28٪.
2. **هۆرمۆن:** لەبەرئەوەی زۆربەی حاڵەتەکان لە مێیینەدا دەبینرێت و زیاتر لە نزیکی سووڕی مانگانەدا ئازارەکەیان بۆ دێت، پێدەچێت کاریگەریی هۆرمۆنەکانی مێیینە دەوریان هەبێت لە دروستبوونیدا.
3. هەندێك خواردنی وەك قاوە و شوکولاتە و پەنیری چیدر...
4. فشاری دەروونی و هەندێکجار برسێتی (وەك لەکاتی رۆژوو گرتندا)
5. دەرمانی وەك نایترەیت و حەبی نەهێشتنی سکپڕی (oral contraceptive pills) هەروەها هەندێك ماددەی وەك مۆنۆسۆدیۆم گلوتامەیت monosodium glutamate

چۆنیەتی دروستبوونی حاڵەتەکە:

گرژبوونی خوێنبەرەکانی ناو سەر و فراوان بوونی خوێنبەرەکانی دەرەوەی سەر یەکێکە لە بۆچوونەکانی دروست بوونی ئۆرا و ژانەسەر بەدووای

یەکدا، خاڵی بەهێز بۆپشتگیری کردنی ئەم بۆچوونە بەکارهێنانی گرژکەر ئێرگۆتە بۆ لابردنی ژانەسەر و بەکارهێنانی فراوانکەری خوێنبەرەکان ئەمیل نایترەیتە لە لابردنی ئۆرادا.

ئۆرا بریتیە لە هەستکردنی شتێك کە لە بووندا نەبێت، زیاتر بەهۆی فلاشی رووناکی یان پەڵەیەك دەردەکەوێت، ئەمەش بەهۆی کەمبوونی خوێن وەرگرتن لە ناوچەی بینیندا لە پشتی سەر (visual cortex) لە کاتی گرژبوونی خوێنبەرەکاندا کە پێدەچێت زوربەی کات لەو ناوچەیەدا رووبدات هەروەها فراوانبوونەکەش بە زۆری لە ناوچەی بەشی سەرەوەی تەنیشتی سەردا دەبێت کە سەرئێشەکەش لەو ناوچەیەدا دەبێت. ماددەی سیرۆتۆنین رۆڵی لە دروست بوونی ئەم رووداوانەدا زۆرە.

نیشانەکانی:

دوو جۆر دەربڕینی مایگرەین هەیە:

مایگرەینی کلاسیکی(لەگەڵ ئۆرا) و مایگرەینی باو (بە بێ ئۆرا)

1. **مایگرەینی کلاسیکی:** بە ئۆرا دەست پێدەکات و زۆرترین جار ئۆرا بە شێوەی پەڵەیەك لەبەرچاو دەئەکەوێت و وردە وردە گەورە دەبێت، پاشان سەرئێشە(وەك پێشتر چۆنیەتییەکەی باسکرا) بەدووایدا یەت، چەندێتیی ئەم سەر ئێشەیە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت، بەڵام 50 ٪ ی نەخۆشەکان هەفتەی یەك جار بەسەریاندا دێت و ماوەکەی لەنێوان 2 کاژێر بۆ 1 رۆژدا دەبێت.

2. **مایگرەینی باو:** بە ئۆرا دەست پێ ناکات هەندێجار لە هەردوولایەو لە دەوروبەری چاودا دەبێت بە شێوەی گوژم دان لەگەڵ گرژبوون و ئازار لە ماسولکەکانی سەر و مل دا، هەندێکجار ئازارەکە بە رشانەوەیەك کۆتایی پێدێت.

چارەسەر:

چارەسەرەکەی هەنگاو بە هەنگاو دەبێت:

1.دوورکەوتنەوەلەوکاریگەرییانەی دروستی دەکەن(بۆنمونە نەخواردنی ئەو دەرمانانەی کە باسکران)

2. ئازار شکێنە ئاساییەکان، وەك پاراسیتامۆڵ و ئەسپرین.

3. **گەر سوودی نەبوو:** دەرمانەکانی دژەمایگرەین بەکاردەهێنرێت:

- **سۆماتریپتان:** کە رێژەی کاریگەریی سیرۆتۆنین زیاد دەکات و فراوانبوونی خوێنبەرەکان کەمدەکاتەوە.

- **ئێرگۆتەکان:** لە رۆژگاری ئەمرۆدا زۆر بەکار نایەن

4. **بۆ پاراستن لە دووبارەبوونەوەی حاڵەتەکان:**

- پرۆپرانۆلۆل - ئەمیترپیتیلین (دژەخەمۆکی) - پیزۆتیفین: دژە سیرۆتۆنینە و ناهێڵێت گرژبوونەکەی سەرەتا دروست بێت

- لەکاتی سکپڕیدا مایگرەین تەنیا بە ئۆپیەیدەکان چارەسەر دەکرێت (بۆنمونە مۆرفین، میپێریدین)و دژەمایگرەنەکان بەکارناهێنرێن لەبەر مەترسیدارییان بۆ سەر کۆرپەلە.

2.**جۆرێکی دیکە هەیە لەسەریەشە کە پێی دەوترێت سەرئێشەی گرژبوونی**

Tension headache:

بەناوبانگترین و باوترین جۆری سەرئێشەیە کە لە دوای تەمەنی 25 ساڵی، ژان لە هەردوو دیوی سەردا لە ناوچەوانەوە بۆ پشتی سەر بە ئاستێکی کەم و بە شێوەیەکی بەردەوام رۆژانە روودەدات و نەخۆش بەردەوام هەست دەکات تەوقێك لە سەری بەستراوە و ئازارەکە هەندێکجار دەگاتە پشتی مل و نیشانەی دیکەی وەك تا و رشانەوەی لەگەڵدا نییە، هۆیەکەی نەزانراوە و فشاری دەروونی کاریگەری زۆری هەیە، چەند بۆچوونێك لەسەر ئەوەیە کە گرژبوونی ماسولکەکانی دەوری سەر یەکێکی دی لە هۆیەکانی بێت، لە کاتی پشکنیندا هیچ نیشانەیەکی ناتەواوی نییە، چارەسەری زەحمەتە، هەندێك سەرچاوە ئازار شکێنەکان بە یەکێك لە چارەسەرەکان دادەنێن لە کاتێکدا زۆربەی جار ئازارشکێنی وەك پاراسیتۆڵ هیچ کارێك ناکاتە سەر ئازارەکە. وەك کەمکردنەوەی کاریگەریی سەرئێشەکە پشوودان و هێمن کردنەوە و هەندێکجار دەرمانی دژەخەمۆکی antidepressant ژمارەی حاڵەتەکان کەم دەکەنەوە.

3.**سەرئێشەی هێشوویی**

Cluster headache:

یەکێکی دیکەیە لە ژانەسەرە باوەکان کە زیاتر لە رەگەزی نێرینەدا لە دووای تەمەنی 25 ساڵییەوە دەست پێدەکات، بە پێچەوانەی مایگرەینەوە ئەم سەرئێشەوە هەموو کاتێك لە یەك لا روودەدات، بریتییە لە چەند ساتە ئازارێکی کورت لەرۆژێکدا کە لە چەند خولەکێکەوە بۆ چەند کاژێرێك دەخایەنێت و زیاتر لە شەودا روودەدات و دەتوانێت نەخۆشەکە لە خەو خەبەر کاتەوە و لە رۆژێکدا چەند جارێك لەسەر هەمان لا دووبارە دەبێتەوە، ئەم حاڵەتە چەند هەفتەیەك بۆ چەند مانگێك دەخایەنێت و دووابە

دووای ئەوە تا چەند ساڵێك نەخۆشەكە سەربەست دەبێت، بەڵام نەخۆشییەكە بنەبڕ نابێت.

ئازارەكە بە شێوەی سووتانەوە دەبێت لە لایەكی لووت و وەك پەستان لەسەر پشتی چاو لەگەڵ هاتنەخوارەوەی ئاو بە لووت و چاودا لەو لایەی ئازارەكەی تێدایە و داكەوتنی پێڵووی چاو (ptosis) پاشان لووت گیران. ساتە ئازارەكان هەندێكجار دووای خواردنەوەی كحول یاخود ئەو دەرمانانەی بۆرییە خوێنەكان فراوان دەكەن (vasodilators) وەكو نایترەیت دروست دەبن.

چارەسەر:

لەكاتی ئازارەكەدا پێویستە چارەسەرەكە بۆ لابردنی ئازارەكە و پاراستنی نەخۆشەكە لە دووبارەبوونەوەی حاڵەتەكە بێت. لەكاتی ئازاردا پێویستە نەخۆشەكە لەسەر 100٪ ئۆكسجین دابنرێت. دەرمانەكانی دژەمایگرەین وەك سۆماتریپتان سوودیان بۆ ئەم سەرئێشەیەش هەیە.

بۆ پاراستن لە دووبارەبوونەوەی:

- **پریدنیزۆلۆن** Prednisolone 40 مگم/ڕۆژ بۆ ماوەی 1 هەفتە.
- **لیپیوم:** بەڵام پێویستە بە ئاگاییەوە بدرێت لەبەر زوو دروست بوونی كاریگەرە ژەهراوییەكانی و پێویستە كە درا بە نەخۆشێك لەژێر چاودێری دا بێت
- **ڤێراپامیل** Verapamil: هەندێكجار بەكاردێت.

جۆرەكانی دیكەی سەرئێشەی درێژخایەن:

- سەرئێشە بەهۆی نەخۆشیی بڕبڕەكانی ملەوە: زۆر جار لێكترازان یان داخورانی ئێسكەكانی بڕبڕەكانی مل كار دەكەنە سەر دەمارەكانی نێوانیان و ئازار لە سەردا دروست دەكەن. بە بەكار هێنانی تەوقی مل collar بۆ ماوەیەك چار دەكرێت.
- هەوكردنی گیرفانە هەواییەكانی دەوری لوت(sinusitis)
- نەخۆشییەكانی ددان.

ئەو نەخۆشییانەی تووشی كاسەدەمارەكان دەبن:

Diseases of the cranial nerves

كاسەدەمارەكان لە 12 دەمار پێكهاتوون لەناو كاسەی سەردا، لە ناوچەكانی دەماخەوە دروست دەبن و هەریەكە و كاری خۆیان ئەنجام دەدەن. لێرەدا بە كورتی گرنگترین فرمانی هەریەكەیان دەخەینەڕوو:

كاسەدەمار	ناوەكەی	گرنگترین فرمانی
یەكەم كاسەدەمار	Olfactory nerve	بۆنكردن
دووەم كاسەدەمار	Optic nerve	بینین
سێهەم و چوارەم و شەشەم		جوڵاندنی چاو بە ئاراستەكاندا
پێنجەم	Trigeminal nerve	هەستیاریی ڕوو و جوڵاندنی شەویلگە
حەوتەم(دەماری ڕوو)	Facial nerve	جوڵاندنی ماسولكەكانی ڕوو
هەشتەم	Vestibulocochlear nerve	بیستن و هاوسەنگی
نۆیەم	Glossopharyngeal nerve	فرمانەكانی گەروو
دەیەم	Vagus nerve	كۆئەندامی دەماری نابەسۆز لە هەناودا
یانزەهەم	Accessory nerve	شان هەڵتەكاندن و ئاوڕدانەوە
دووانزەهەم	Hypoglossal nerve	جوڵاندنی زمان

لەبەرئەوەی خودی ئەم دەمارانە لەناو كاسەی سەردان و لە ئەندامەكانی تەرەوە نزیكن، هەر نەخۆشییەكیان تووش ببێت چەند ئەندامێكی دەوروبەریانی پێوە دەبێت. جا لێرەدا گرنگترین ئەو نەخۆشییانە باس دەكەین كە تووشی ئەم دەمارانە دەبن:

1.ئازاری کاسە دەماری پێنجەم

(Trigeminal neuralgia tic douloureux)

پێنجەم کاسە دەمار یەکێکە لە دەمارە گرنگەکان و سەرچاوەکەی لە ناوچەی بەشی سەرەوەی .....(pons)ە، چەند فرمانێکی هەستکردن و جوولەی هەیە، ئەم دەمارە لە نزیک دەم و چاودا دەبێت بە 3 لقەوە: لقی چاو (ophthalmic)و کوڵم (maxillary)و شەویلگە(mandibular)، هەریەکەو چەند فرمانێك دەگرنە ئەستۆ:

- **لقی چاو**: هەستیاری دەوروبەری چاو و ناوچەوان و کۆرنیە و بەشی پێشەوەی تەوقەسەر.

- **لقی کوڵم**: هەستیاری ناوچەی کوڵم

- **لقی شەویلگە**: هەستیاریی ناوچەی روومەت و فرمانی جوین و دەم کردنەوەو داخستن و هەستیاریی بەشی2/3 ی پێشەوەی زمان بۆ ئازار.

جا کەواتە کاتێك نەخۆشییەك یاخود بارستەیەك لە ناوچەی ئەم دەمارە لە کاسە سەردا کار بکاتە سەری ئەوا دەبێتە هۆی ئازار لەوناوچانەی کە باسمان کرد.

ئازاری کاسەدەماری پێنجەم هۆیەکەی بەباشی نەزانراوە،بەڵام پێدەچێت چەند هۆیەك بێت:

1.پەستان کەوتنە سەر دەمارەکە لەناوچەی هاتنەدەرەوەی لە پۆنسدا بەهۆی ئەو خوێنبەرانەی کە لەو ناوچەیەدان.

2. وەك بەشێك لە پرۆسەی پیربوون

3. لەکاتی نەخۆشیی Multiple sclerosis دا ئەم دەمارە بەشێك دەبێت لە بەرکەوتووەکانی ئەم نەخۆشییە یان هەر نەخۆشییەك کە ببێتە هۆی داخورانی بەرگی مۆخێنیی ئەم دەمارە

4. لە هەندێك حاڵەتی دەگمەندا بەهۆی پەستاوتنی لە رێگەی وەرەمێکی ناو سەر دەبێت

نیشانەکانی:

ئازارێکی تیژی وەك تەزووی کارەبا بە دەم و چاودا دەڕوات بۆ ماوەیەکی کورت، لەبەرئەوەی ئەو هۆکارانەی باسکران لە ناوچەی نزیك دووەم و سێهەم لقی دەمارەکەدا روودەدات ئازارەکە لە زوربەی کەسدا لە ناوچەی کوڵم و شەویلگەدا دەبێت و چەند چرکەیەك دەخایەنێت، ئەم ئازارە کاتێك دروست دەبێت کە دەست بدرێت لە ناوچەکانی دەمارەکە یان کاتی جوین و دەردەخەنە و ریش تاشین و ئارایشت کردن و هەندێك جاریش دان شتن و قسە کردن، لەگەڵ بەسەرچوونی نەخۆشییەکە ئازارەکە بە شێوەیەکی زیاتر دووبارە دەبێتەوە و دەبێتە هۆی بێزاربوونی نەخۆشەکەو بەزۆری چەند رۆژێك بۆ چەند مانگێك یان زیاتر ئەم حاڵەتەی لێ دووبارە دەبێتەوە. هەندێك جار پێویستمان بە وێنە گرتنی سەر بە ئامێری MRI دەبێت بۆ بینینی شوێنی ناتەواوییەکە، زۆربەی هۆی وەك وەرەم و multiple sclerosis و هەندێك بارستەی دی دەبینرێن و دەتووانرێت چار بکرێت، بەهەرحاڵ زۆربەی کات هیچ ناتەواوییەك نابینرێت وەك لە حاڵەتی پەستاوتنی بەهۆی بۆرییە خوێنیێکەوە.

چارەسەر:

1. **دەرمان:**

کاربامازیپین Carbamazepine کە حەبێکی دژەگەشکەیە و بۆ زۆر حاڵەتی ئازاریش بەکاردێت، هەندێك جار لەگەڵ ماسولکە خاوکەرەوەکان وەك باکلۆفین کاریگەریی باشتری دەبێت، گەر لەماوەی 48-24 سەعاتدا هیچ کاریگەریی نەبوو ئەوا رێگەی دی دەگیرێتە بەر:

2. **رێگەکانی دی:**

کحول: لە رێگەی دەرزییەك بۆ ئەو شوێنەی ئازارەکەی تێدا دەبێت، بۆ ماوەیەکی زۆر ئازارەکە کپ دەکات، بەڵام هەتا هەتا نییە و پێویستی بە دووبارە کردنەوە دەبێت دووای 6-3 مانگی دی.

نەشتەرگەری:

- نەهێشتنی پەستاوتنی دەمارەکە بەهۆی بۆرییەخوێنەکانەوە، لە رێگەی نەشتەرگەریی(microvascular decompression)، ئەگەر بۆرییە خوێنەکە خوێنبەر بوو ئەوا تەنیا جیادەکرێتەوە و پادێکیان لەنێواندا دادەنرێت، ئەگەر خوێنهێنەر بوو ئەوا راستەوخۆ لادەبرێت.

- **گلیسرۆڵ:**

بە رێگەی percutaneous glycerol rhizotomy بە دەرزییەك کە لە رێگەی دەم و چاوەوە کە دەگاتە ناوچەی دابەشبوونی دەمارەکە بۆ 3 لقەکەی لە گرێی گاسەردا (Gasserian ganglion) هەندێك گلیسرۆڵی تێدەکرێت کە دەبێتە هۆی

لەناوبردنی ریشاڵە هەستەوەرەکانی ئازار، کاریگەرییەکەی دووای 3-4 کاژێر دەردەکەوێت،بەهەرحاڵ دووای ماوەیەك لە هەندێکدا سەرهەڵدەداتەوە.

- **دانانی باڵۆن**: percutaneous balloon compression

بەهەمان شێوە لە رێگەی دەرزییەکەوە، لەکاتی گەیشتن بە گرێی کیسێکی بچووکی پڕهەوا بە شێوەی پەستان لەسەری بۆ ماوەیەك فایبەرەکانی ئازار لەناو دەبات.

- هەمان شێوەی پێشوو، بەڵام بەکارهێنانی تەزووی کارەبا لەبری باڵون

هەریەك لەو رێگایانە ئەگەری تێکچوونی فرمانەکانی ئەم دەمارەی دەبێت و هەندێکجار دەبێتە هۆی سڕبوونی دەم و چاو بە شێوەیەکی هەمیشەیی.

- هەندێکجار لە هەندێك حاڵەتی دەگمەندا بەشێك لە دەمارەکە دەردەهێنرێت کە ئەمیان 100٪ سڕبوونی دەم و چاو دروست دەکات.

2. **ئیفلیجی دەم و چاو** facial palsy:

ئەم نەخۆشییە بەهۆی تێکچوونی فرمانی حەوتەم کاسەدەمار دەبێت، نەخۆشییەکی باوە، تیایدا ماسولکەکانی چاو لەکار دەکەون و دەبێتە هۆی نارێکی لە راست و چەپی دەم و چاودا و نەتوانینی چەند جووڵەیەکی وەك پێکەنین و چاو تروکاندن و...

حەوتەم کاسەدەمار (دەماری ڕوو) لەناو..(pons)دا دروست دەبێت و لە هاتنە دەرەوەیدا بە ناوچەی گۆشەی نێوان مێشکۆلە و پۆنسدا دەڕوات(cerebellopontine angle) جا خۆی دەکات بە دەرچەی بیستنی ناوەوە(internal acaustic meatus)و دووای ئەوە بە کەناڵی خۆیدا(facial canal)دەڕوات کە کونێکە لە بناغەی کاسەی سەردا و پاشان دوو لقی لێدەبێتەوە یەکێکیان بۆ ماسولکەی ستاپیدیەس (stapedius) کە پەردەی گوێ دەپارێزێت لە شەپۆلە بەرزەکانی دەنگ، ئەوی دیکەیان پێی دەووترێت (chorda tympani)و لێپرسراوە لە هەستی تامکردن لە بەشی 2/3 ی پێشەوەی زمان.خۆیشی فرمانی ماسولکەکانی روو بۆ دەربڕین (muscles of facial expression) و فرمێسك و لیك رژاندن دەگرێتە ئەستۆ.جا هەر ناتەواوییەك لەم دەمارەدا ڕوودات لە هەر لایەکدا دەبێتە هۆی ناتەواوی لە فرمانەکان لەولایەدا.

نیشانەکانی:

بە تەماشاکردنی نەخۆش ئەم نیشانانە دەبینین: نەمانی چرچ و لۆچییەکانی ناوچەوان، نەمانی لۆچەکانی نێوان لوت و لێو (nasolabial folds)، لەکاتی چاو تروکاندا لەو لایەی دەمارەکەی ئیفلیج بووە ناتوانێت چاوی دابخات، لەکاتی زەردەخەنە و گوپ پڕکردندا نارێکییەك لە لای ڕاست و چەپیدا دەبینین، دەم و چاوی بۆ ئەو لایە دەڕوات کە ئیفلیج نییە. ئەم نەخۆشییە دەتوانین بکەین بە 2 جۆرەوە بەپێی شوێنی ناتەواویەکەی و بە تەماشاکردن دەتوانین جیایان بکەینەوە، بەپێی ئەوەش هەندێجار دەتوانین هۆیەکەی بدۆزینەوە:

1. ئەگەر ناتەواوییەکە لە سەروو ناوکی خانەکەوە بێت، واتە لەو دەمارە ریشاڵانەی کە لە مێشکەوە دێن (upper motor neuron lesion) لێرەدا دەبینین بە تەنیا بەشی خوارەوەی دەم و چاو تووش دەبێت و ناوچەوان و دەوری چاو ناگرێتەوە، هۆیەکانی بریتین لە: خورپەی مێشك،multiple sclerosis.

2. ئەگەر ناتەواوییەکە لەخوار سەرچاوەی دەمارەکەدا بوو (ناتەواویی دەمارەکە خۆی lower motor neuron lesion) لێرەدا دەبینین ئیفلیجییەکە سەرو خوارەوەی راست یان چەپی دەم و چاوی گرتۆتەوە لەگەڵ هەندێکجار نەمانی فرمێسك و لیك رژاندن، هۆیەکەی: دەمارەکە هەودەکات و ئەستوور دەبێت و لە کاتی رۆیشتنی بە کەناڵێکدا گیردەبێت و فرمانی تێکدەچێت،هۆیەکانی ئەم هەوکردنە:

-80٪ی حاڵەتەکان هۆیەکەی نەزانراوە، لێرەدا نەخۆشییەکە بە Bell's palsy ناو دەبرێت.

- هەندێکجار بەهۆی ڤایرۆسی هێرپس Herpes virus (ئەو ڤایرۆسەی تامسك دروستەکات) دەبێت: لێرەدا بە (رامسەی هەنتRamsay hunt syndrome) ناودەبرێت، هەندێکجار ئەم نەخۆشانە بیستن لەدەست دەدەن.

- نەخۆشییەکانی دیکەی وەك: سارکۆید Sarcoidosis، وەرەم لە

ڕێڕەوی دەمارەکەدا،...

- سک پڕ و نەخۆشیی شەکرە ئەگەری توشبوون زیاد دەکەن.

دەتوانین هەندێکجار شوێنی ئیفلیجبوونی دەمارەکە بەهۆی چەند نیشانەیەکەوە دیاری بکەین:

- لەناو پۆنسدا سەرچاوەکەی لای سەرچاوەی شەشەم کاسەدەمارەوەیە کە فرمانی جوڵانی چاوە بۆ دەرەوە، گەر نەخۆشەکە لەگەڵ ئیفلیجییەکەدا ئەم جووڵەیەشی لەدەست دابوو ئەوا ناتەواویەکە لە لە پۆنسدایە.

- فرمانی سەرەکیی مێشکۆلە هاوسەنگی و ڕێک ڕۆیشتنە، گەر نەخۆشەکە لەگەڵیدا ئەم هاوسەنگییەی لەدەستدابێت، ئەوا زیاتر هۆیەکە بۆ ئەوە دەچێت کە وەرەمێك لە گۆشەی پۆنس و مێشکۆلەدا هەبێت کە ئەم کاسەدەمارە لەکاتی هاتنە دەرەوەیدا لە پۆنس پیایدا دەڕوات.

- کاتێک کاسە دەماری حەوتەم بە دەرچەی بیستنی ناوەوەدا دەڕوات لەگەڵ دەماری هەشتەمدایە کە فرمانی بیستنە، کەواتە گەر نەخۆشەکە بیستنیشی لەدەستدابێت ئەوا ناتەواوییەکە لەوێدایە (زیاتر لە حاڵەتی رامسەی هەنتدا ڕوودەدات).

- گەر هیچ ناتەواوییەکی دیکەی لەگەڵدا نەبوو ئەوا هەر بەهۆی ئەستووربوونەکەی لە کەناڵی خۆیدا گیربووە، لێرەدا زیاتر بەهۆی bell's palsyوەیە کە باوترینیانە.

چارەسەر:

- بە بەکارهێنانی ستیرۆید لە حاڵەتیBell's palsyدا دەبێتە هۆی کەمکردنی هەوکردن و ئاوسانەکە و گەڕانەوە بۆ باری ئاسایی.

- لە حاڵەتی رامسای هەنتدا پێویستە acyclovirی لەگەڵدا بدرێت دژی ڤایرۆسی هێرپس

- چەند کارێکی دی لەکاتی نەخۆشییەکەدا:

نەخۆشەکەناتوانێت، لەکاتی نوستندا چاوی دابخات دەستکردانە چاوی بۆ دابپۆشرێت یاخود هەندێکجار نەشتەرگەریی بۆ ئەنجام دەدرێت، هەروەها نەمانی فرمێسک دەبێتە هۆی وشکبوونەوەی چاو و برینداربوونی و بۆ بەرگرتن لەم کێشەیە پێویستە زوو زوو قەترەی تێبکرێت(فرمێسکی دەستکرد)

3. **ئیفلیجیی سێهەم کاسە دەمار** oculomotor palsy:

سێهەم کاسەدەمار یەکێکی دیکەیە لەو دەمارە گرنگانەی کە بە لەکارکەوتنی زۆر فرمان دەوەستێت، ئەم دەمارە لە بەشی سەرەوەی. midbrain سەرچاوە دەگرێت و لە هاتنەدەرەوەیدا بەژێر خوێنبەری پەیوەندی دوواوەوەی مێشك دا(posterior communicating artery) لە سوری ویلس دەڕوات و پاشان بەناو گیرفانە خوێنهێنەری کلۆریدا (cavernus venous sinun)و پاش ئەوەش بۆ ناو بۆشایی چاو و دەست بە فرمانەکان دەکات:

1. گرژکردنی بیلبیلەی چاو (meiosis) لە ڕێگەی ریشاڵە پاراسیمپاپاوییەکانیەوە کە لە زیاتر لە وەڵامی تیشکی ڕووناکییەوە ڕوودەدات.

2. خۆراکدانی ژمارەیەکی زۆر لە ماسولکەکانی دەوری چاو.

ماسولکەکانی دەوری چاو بریتین لە6 ماسولکە: 4 ڕێکەماسولکە (سەروو،خواروو،دەرەوە و ناوەوە) و 2 لارە ماسولکە (سەروو و خواروو)، جگە لە ڕێکە ماسولکەی دەرەوە کە بە شەشەم کاسەدەمار خۆراك دەدرێت و لارەماسولکەی سەروو کە بە چوارەم کاسەدەمار خۆراك دەدرێت، خۆراکدانی ماسولکەکانی دیکە هەمووی لە ڕێگەی ئەم دەمارەوەیە.

3. خۆراکدان بە ماسولکەی بەرزکەرەوەی پێڵووی چاو (levator palpebri superioris) لەڕێگەی ریشاڵە پاراسیمپاپاوییەکانییەوە کە لە کاتی بەئاگاییدا بەبێ بەکارهێنانی هیچ هێزێك ئەم ماسولکەیە لەکاردا دەبێت.

کەواتە بە ئیفلیج بوونی ئەم دەمارە چەند نیشانەیەك دەردەکەون:

1. داکەوتنی پێڵووی چاو (ptosis)بە هۆی کارنەکردنی ماسولکەی بەرزکەرەوەی پێڵووی چاوەوە کە بریتییە لە داپۆشینی زیاتر لە 1/6 ی بیلبیلە لە بەشی سەرەوە.

2. نەمانی جوڵەی ماسولکەکانی ژێر دەسەڵاتی دەمارەکە، لە باری پشوودا چاوی نەخۆشە بۆ خوارەوە و دەرەوە ئاراستە دەگرێت.

3.لەکاتی ئاراستە کردنی تیشکی ڕووناکی بۆ بیلبیلە وەڵام نادرێتەوە بە گرژبوون.

- تیشکی ڕووناکی کاتێك کە دەدرێتە بەر بیلبیلەی چاو هەستەوەرەکانی لە ڕێگەی دووەم کاسە دەمارەوە دەبێت و وەڵام دانەوەکەی بە گرژبوون لە

ڕێگـەی سـێهەمەوە دەبێت،جا لەکاتی گرژبوونی ئەم دەمارە مرۆڤەکە هەست بـە ڕووناکییەکە دەکات، بـەڵام وەڵام دانەوەکە نابێت لەبەرئەوەی ئەم فرمانە پاراسیمپاپاوییە بەشێکە لە فرمانەکانی کۆئەندامی دەماری خۆنەویست.

هۆیەکانی ئیفلیجبوونی ئەم دەمارە: دوو جۆر هۆکار هەیە:

1. لەڕێگـەی نەخۆشـییەکی هەناوییـەوە بۆرییـە خوێنەکانی ناو دەمارەکـە(vasa nervorum)خوێن باش ناگەیەنـن و دەمارەکـە خۆراکی نابێت و لاواز دەبێت، گرنگترین هۆکاری هەناوی نەخۆشـیی شـەکرە و بەرزیی پەستانی خوێنە.

2. لـە کاریگەرییەکی ناو کاسـەی سـەرەوە کە لە ڕێڕەوی ئـەم دەمارەدا بێت پەستان دەخاتە سەری، وەك وەرەم، فراوانبوونی خوێنبەرێك...هتد

- دەتوانـین بزانـین هۆکارەکـە هەناوییـە یان پەسـتاوتنە لەکاسـەی سەردا!؟

- بەڵـێ، بـە زانینـی چۆنیەتـی پێکهاتـەی دەمارەکە، ئەو ڕیشـاڵانەی لێپرسـراون لـە گرژبوونـی بیلبیلـە لـە بەشـی دەرەوەی دەمارەکـەدان و ڕیشـاڵەکانی نـاوەوەش فرمانەکانـی دیکەیـان هەیە، جا لـە حاڵەتێکدا کە هۆیەکـەی هەنـاوی بێت ڕیشـاڵەکانی دەرەوە لە سەرەتاوە بەرناکەون و لێرەدا دەبینین لەگەڵ دروست بوونی ptosis و نیشـانەکانی دیکەدا فرمانی بیلبیلە پارێزراوە، بەڵام لە کاتی کاریگەرییەکی دەرەوەدا یەکەم ڕیشـاڵ کە بەردەکەون ڕیشاڵەکانی بیلبیلەیە.

- ئایا دەتوانین شوێنی پەستاوتنەکە دیاری بکەین؟

- بـە هەمـان شـێوە بـە زانینی چۆنییەتی ڕێـڕەوی دەمارەکە هەندێ جار دیـاری دەکرێت، هـەروەك وتمان ئەم کاسەدەمارانە لەناو کاسەی سەردان کە بۆشـاییەکی بچوکە و زۆر ئەندامی دیکەیـان بـە تەنیشـتەوەیە، جـا بە دروسـت بوونی نیشـانەی دیکەی سەر بە نەخۆشـییەکانی ئەندامێکی دیکەی ناو کاسـەی سـەر دەتوانین بزانین کە دەمارەکە لە کوێدا پێکراوە.

سـەرچاوەی ئـەم دەمـارە لـە midbrain دایە، لەکاتی نەخۆشییەکدا کە بە بەنەدیکت ناسـراوە لە شـوێنی ناوکۆکەیدا لەلای ناوکی سوورەوە(red nucleus) لەناودەچێت، لە نیشانەکانی ئەم نەخۆشـییە ئیفلیجی دەمارەکەیە لەلایـەك و دەسـت و قـاچ لەرزینـە لەلایەکی دی.

گەر هـەر لەناو midbrainدا بوو، بـەڵام لـە دەرەوەی ناوکەکـەی و لـە بەشی پێشـەوەیدا بوو کە ڕیشاڵەکانی لێپرسـراو لـە جوڵەی لایەکی لەشـی تێدایـە، ئـەوا دەبێتە هـۆی ئیفلیجی دەمارەکـە لەلایەك و لـەش لە لایەکی دیکـەوە، ئـەم حاڵەتە بە نەخۆشـیی وێبەر (weber)دەناسـرێت کە تیایدا بەهـۆی خوێن کـەم ڕۆیشـتن بۆ ئەم ناوچەیە ڕیشاڵەکان لەناودەچن.

لەکاتـی هاتنـە دەرەوەیـدا لـە midbrain بـە ژێـر خوێنبـەری پەیوەندیی دوواوەوەی مێشکدا دەڕوات، لەم حاڵەتەدا تەنیا خۆی بەردەکەوێت کـە باوتریـن حاڵەتیانە کـە بە هۆی ناتەواو فراوانبوونی ئەم خوێنبەرە لەم شوێنەدا و دواجار پەستان خستنەسەر دەمارەکـە دەبێـت، دووای ئـەوە ئەم دەمارە بەنـاو گیرفانـە خوێنهێنەریی کلۆریدا (cavernus venous sinus) دەڕوات و لێرەدا چوارەم و شەشـەم و لقـی یەکەمی کاسـەدەماری پێنجەمی لەگەڵدایـە، کەواتە گەر ناتەواویمان لە فرمانی ئەو دەمارانەی دیکەیشـدا دی پێبەپێی ئیفلیجیی دەماری سێهەم ئەوا گومانـی مەیینـی خوێن لـەو گیرفانە خوێنهێنەرییەدا دەکەین.

کاتێك دەڕواتە ناو بۆشـایی چاوەوە لە نزیك دووەم دەمارەوە دەبێت کەواتە گەر نەبینینی لەگەڵدابوو چاودەرپۆقی ن(exophthalmus) ئـەوا پێکانەکە لەو ناوچەیەدایە.بە هەرحاڵ ناتەواوی لە بۆشایی چاو و گیرفانی خوێنهێنەری کلۆریـدا زۆر جـار جیاناکرێنـەوە و هەنـدێ جار پەنـا دەبرێتە بەر CT scanو MRI بۆ جیاکردنەوەیان.

سەرچاوەکان:

Clinical neurology; David A. Greenberg, Michael J. Aminoff, Roger P. Simon, fifth edition,2002

Sounder's Pocket essentials of clinical medicine, Anne Ballinger, Stephen Patchett,thi[rd] edition, 2004

http://www.sppm.org/FYI/Headache_Facial_pain.htm*

http://www.stlukeseye.com

www.mayoclinic.com*

قوتابخانەکانی دەروونناسی

سۆزان جەمال

سایکۆلۆژی تا ئاستێك بە زانستێکی نوێ دادەنرێت، هەندێك پێیان وایە مێژووی ئەم زانستە لەو کاتەوە دەستیپێکردووە کە سایکۆلۆژی بۆتە زانستێکی ئەزموونی کاتێك لە دەیەکانی کۆتایی سەدەی نۆزدەدا چەندەها تاقیکردنەوەو تاقیگەی دەروونی بەخۆوە بینی و بەهۆیانەوە بەرێگای زانستی سەلمێنرا کە زۆربەی فرمانە دەروونییەکانی وەك بیرکردنەوەو فێربوون و یادکردنەوەو لەبیرچونەوەو هەڵچوون دەکرێت بەشێوەیەکی بابەتیانە لێکۆڵینەوەیان لەسەر بکرێت، بەڵام دانانی سایکۆلۆژی بە زانستێکی نوێ ئەوە ناگەیەنێت کە رەگ و ریشەیەکی دێرینی نەبووە، بەڵکو بەشێك بووە لە زاستەکانی دیکە یاخود لە زانستەکانی دیکەدا ئاماژەی پێدراوەو لێکۆڵینەوەکانی کە تایبەت بوون بەو لە چوارچێوەی زانستەکانی دیکەدا بوون، هەروەها زاناو فەیلەسوفەکانی سەردەمە کۆنەکان هەریەکەیان بەشێوازی خۆیی و بەپێی هزر و بیرکردنەوەی خۆی بایەخیان بە دەروونی مرۆڤ داوە، نمونەی سوکرات و هیبوکرات و ئەفلاتۆن و ئەرستۆ و دیکارت و سپینۆزاو ..هتد. بەواتایەکی دیکە دەکرێت بوترێت کە سایکۆلۆژی بەشێك بووە لە فەلسەفە، بەڵام لێی جیا بۆتەوەو و بۆتە خاوەنی رێگاو میتۆدی خۆی، نوێگەری و فرە میتۆدی سایکۆلۆژی و بوارە زۆر و فرە لقەکانی سایکۆلۆژی و ئاراستەکانی هەر لە سەرەتای سەربەخۆبوونییەوە وایانکردووە چەندەها قوتابخانەی

سایكۆلۆژی جیاواز دابمەزرێت ئەگەرچی پشتیان بە یەكدیش بەستبێت كە ئەم قوتابخانانە دەشێت لە سەردەمی ئێستادا زۆربەیان بایەخیان لاواز بووبێت، بەڵام گومانی تێدا نییە هەریەكە لەو قوتابخانانە بەشێوەیەك لەشێوەكان بایەخ و گرنگیان هەبووە لە دارشتنی بنەماكانی سایكۆلۆژی نوێ و لق و بوارەكانی جێبەجێكردنی لە كۆمەڵگەو لە ژیانی تاكدا.

بارودۆخە جیاواز و دیدە جیاوازەكان، وێنا كردنی جیاوازی لای زاناكان دروست كرد دەربارەی ئەو مەسەلانەی راستەوخۆ پەیوەندییان بە دەروونی مرۆڤەوە هەیە، لێرەوە سروشتییە تیۆری سایكۆلۆژی جیاواز و فرە جۆر و دژ بەیەك سەرهەڵبدات بەپێی فرە جۆری و جیاوازی ژینگەیی و كلتوری و دژبەیەكیان، بۆ نموونە زانا سایكۆلۆژییە فەرەنسییەكان لە باكگراوندێكی سۆسیۆلۆژییەوە لە كێشەكانی دەروونیان دەكۆڵییەوەو بایەخێكی زۆریان بە رۆڵی دامەزراوەو دەزگا كۆمەڵایەتییەكان دەدا لە فۆرمەلەبوونی كەسێتی دروست و كەسێتی نەخۆش وەك یەك .

هەندێك لەو قوتابخانانەش كە لە ئەڵمانیا دەركەوتن بەشێوەیەك لە دەروونیان دەروانی كە جەوهەرێكی تایبەتی ناوازەیە كە جیاوازە لە دیاردە سروشتییەكانی دیكە. لەبەرئەوە هەمیشە جەختیان لەوە دەكرد میكانیزمەكانی چالاكی و یاساكانی دەروون لەگەڵ میكانیزمەكانی جوڵەی دیاردە سروشتییەكانی دیكەداو یاساكانیان، هیچ هاوبەشییەك لەنێوانیاندا نییە.

بەڵام قوتابخانە ئەمریكییەكان بەردەوام جەخت لەسەر لێكۆڵینەوەی رەفتار و پێویستی بیركردنەوە لە هەمواركردنی و پەرەسەندنی دەكەن. ئاراستەی هەریەكە لە زانایانی سایكۆلۆژی ئەم وڵاتانە، بەرێكەوت فۆرمەلە نەبووە، بەڵكو دەرئەنجامی هێزی كێشكردنی ئەو ئاراستە فیكریە باوەیە كە لەو سەردەمەدا زاڵ بووە.

بایەخپێدانی زانا فەرەنسییەكان پەیوەندی نێوان تاك و كۆمەڵگە بەشێوەیەكی تایبەتی بۆ زاڵبوونی فەلسەفەی كۆنت و ئەو پێگە تایبەتیە دەگەرایەوە كە دیاردە كۆمەڵایەتییەكان تیایدا داگیریان كردبوو. هەرچی روانگەی زانا ئەڵمانیەكانیش بوو بەرامبەر بە دەروون كاردانەوەی فەلسەفەی هیگل و برنتانو و هوسرل بوو. بەڵام سەرقاڵبوونی سایكۆلۆژیستە ئەمریكییەكان بە هەوڵی ئاشنابوون بەو یاسایانەی كە رەفتار و گەشەكردنی رەفتار فۆرمەلە دەكەن، وەڵامدانەوەی بۆ بنەماكانی فەلسەفەی پراگماتی، دەنواند.

زانائەڵمانییەكانلەبواریسایكۆلۆژی ئەزموونگەری دەگرێت بە دەستپێشخەر و پێشەنگ دابنرێن نەك تەنیا لە ئەڵمانیا بەڵكو لە سەرتاسەری جیهاندا، بەتایبەتی كاتێك لەساڵی 1879 دا زانا ولیەم فۆنت (Wilhelm Wunat 1920 – 1832) یەكەمین تاقیگەی دەروونی لە زانكۆی لایبزگ كردەوە كە تاقیگەیەكی ئەزموونی دەروونی بوو،ئامێر و ئامرازی پێویستی تیایدا بوو بۆ ئەنجامدانی تاقیكردنەوە لەسەر هەستە جیاوازەكان، ئەویش لەرێگەی پێوانەكردنی هەست و بە پشت بەستن بەشیكردنەوەی پێكهاتەكانی هەست و هەروەها ئەنجامدانی تاقیكردنەوە لەسەر چۆنیەتی یادكردنەوەو فێربوون و بیركردنەوەو پێوانەكردنی خێرایی لێدانی دڵ و هەناسەدان لەكاتی هەڵچووندا.

هەر لەو كاتەوە سایكۆلۆژی وەك زانستێكی سەربەخۆ و جیا لە فەلسەفە شانبەشانی زانستەكانی دیكە هاتە مەیدان.

لێرەدا بەكورتی ئاماژە بە گرنگترین قوتابخانەكانی بواری سایكۆلۆژی دەكەین بەپێی ئەو پۆلینەی كە لە زۆربەی سەرچاوە سایكۆلۆژییەكاندا هاتووە:

1. قوتابخانەی پەیوەستدار
Associationalionalism:

بناغەی تیۆری ئەم قوتابخانەیە پشت دەبەستێت بە لێكۆڵینەوەی ئەو پەیوەستیەی كە لەنێوان وروژێنەر و وەڵامدانەوەدا هەیە، هەروەها كاریگەری پاداشت و سزا لەسەر بەهێزكردنی ئەم پەیوەستتیەو كاریگەری راهێنان و پەیوەندی بە خەسڵەتە فسیۆلۆژییەكانی تاكەوە.

سەرەتای سەرهەڵدانی ئەم قوتابخانەیە بۆ سەدەی هەڤدە دەگەرێتەوە لەسەر دەستی (هوبز و بیركلی و براون و هاركلی و میلر) پاشان لە سەدەی نۆزدەدا (هربارت و ئینجهاوس). بەڵام روخسارەكانی ئەم قوتابخانەیە بە ئاشكرایی لەسەر دەستی سورندایك – دا دەركەوت كاتێك لێكۆڵینەوەی لەسەر فێربوون و یادكردنەوە ئەنجامدەدا لە رێگەی

پشت بەستن بە یاسای دوبارەکردنەوەو کاریگەری بۆ سەر پرۆسەی فێربوون. هەروەها لێکۆڵینەوەو تاقیکردنەوەکانی پاڤلۆڤ- یش لەم مەیدانەدا لەگەڵ سکنەر، کاریگەری گەورەیان لەسەر ئەم قوتابخانەیە هەبوو.

سەرجەم ئەم زانایانە بڕوایان بەوە هەیە بنچینەی دەروون بۆ ئەو پرۆسە ئەقڵییانە دەگەڕێتەوە کە بەجیا یان پێکەوە یەکدەگرن و دواجار ڕەفتاری تاک فۆرمەلە دەبێت.

2. قوتابخانەی پێکهاتەیی

Structuralism:

هەندێك سەرچاوە بە یەکەمین قوتابخانەی سایکۆلۆژی دادەنێن، لە لایەکەوە لە فەلسەفەو لە لایەکی دیکەوە لە فسیۆلۆژی پێکهات. دامەزراندنی بۆ زانای سایکۆلۆژی فۆنت، دەگەڕێتەوە کە ویستی لە پێکهاتەی ئەقل تێبگات و لەسەر بناغەی ئەم تێگەیشتنە سستمێکی ورد بۆ سایکۆلۆژی دابنێت. بەڵام زۆرێك ئێدوارد و ڕادفورد تشنر (1867-1927) بە پێشەنگی ئەم قوتابخانەیە دادەنێن و پێیان وایە لەسەر دەستی ئەمدا پەرەیسەندووە.

قوتابخانەی پێکهاتەیی پشتی دەبەست بە میتۆدی ئاشنابوون بە کێشەکانی مرۆڤ لە ڕێگەی قسەکردن لەگەڵ ئەو کەسە خۆی و پاشان دەروونناس لە دوای ئەوەی بە هزرو بیرکردنەوەو کێشەکانی نەخۆش ئاشنا دەبێت هەوڵدەدات کێشەکانی چارەسەربکات و بیرکردنەوەو دیدی لە ژیاندا ڕاست بکاتەوە ئەگەر ئەو کەسە کێشەی هەبوو لەگەڵ چواردەوری یان بیروڕاکانی ژیانیان هەبوو بۆ سەر ژیانی خۆی.

بەپێی ئەم قوتابخانەیە ئەقڵی مرۆڤ لەچەند حاڵەتێکی سەرەتایی ئەقڵی پێکدێت وەك هەست، وێنە، ویژدان. لەڕێگەی پشکنین یان چوونە ناو کرۆکی دەروون پشت بەم قوتابخانەیە دەبەسترێت بۆ شیکردنەوەی ناوەرۆکی شارەزاییەکانی تاك لەڕێگەی تێبینیکردنی حاڵەتە دەروونییە سەرەتاییەکانی وەك هەست و خەیاڵ و بە ئاگایی پاشان شیکردنەوەیان بەشێوەیەکی لۆژیکیانە. هەندێکجار ئەم ڕێگەیە لە پشکنینی دەروونی تاك بە سایکۆلۆژی فۆنتی Wundtian psychology ناو دەبرێت کە ئامانجی لێکۆڵینەوەی شارەزاییە هەستییەکانە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ و بەڕێگەیەکی زانستیانە .

شوێنکەوتوانی ئەم قوتابخانەیە پێیان وایە یەکە دەروونییە تێروتەواوەکانی تاك پێکهاتەی کۆمەڵێك ڕەگەزن، ئەرکی سەرەکی دەروونناسیش دۆزینەوەی ئەو ڕەگەز و شێوازانەیە کە ئەو یەکە دەروونییەیان پێکهێناوە، ڕەگەزە سەرەکیەکانیش هەست و وێنە لێکچووەکانیەتی لە شارەزاییە هەستیەکانی تاکدا و تشنر ڕەگەزی ویژدانیشی بۆ ئەمانە زیاد کرد.

ئەم قوتابخانەیە وەك سستمێکی گشتی سایکۆلۆژی بوارێکی تەسکەو سەرجەم چالاکییەکانی مرۆڤ لەخۆ ناگرێت، چونکە تەنیا لێکۆڵینەوە لەسەر هەست دەکات بەرەو ڕێگایەکی داخراومان دەبات ئەگەر ویستمان لە ڕەفتار بگەین و تەنیا پشتمان بەو بەست. لەبەرئەوە لەم سەردەمەدا پشت بە قوتابخانەی پێکهاتەیی نابەسترێت کە لە دەوروبەری ساڵی 1910 دا لەو پەڕی شکۆییدا بوو، لەگەڵ ئەوەشدا ئاشنا بوون بەم قوتابخانەیە کە بە دێرینترین قوتابخانەکانی دەروونناسی دادەنرێت و بۆ ئاشنا بوون بە قوتابخانەکانی دیکە پێویستە لەمەوە دەستپێبکرێت. وێڕای ڕۆڵی گەورەی لە ئازادکردنی سایکۆلۆژی لە میتافیزیك، هەروەها ڕێگەی وردی بۆ کۆکردنەوەی داتاکان داهێنا، هەرچەندە ڕووبەڕووی هێرشی توندی ڕەخنە بۆوە، بەڵام بایەخی مێژووی خۆی وننەکردووە، چونکە ڕۆحی زانستی و ئەزمونگەری پێشکەش بە بواری سایکۆلۆژی کرد.

قوتابخانەی فرمانی (وەزیفی)

Functionalism:

ئەرکی گەڕان یان مەبەستی گەڕان و توێژینەوە لەبواری سایکۆلۆژیدا کە فۆنت و شوێنکەوتووانی لەم پرسیارانەدا دیارییان کردبوو: پێکهاتەکانی بە ئاگایی چین؟ بەپێی ئەم قوتابخانەیە توێژینەوە دەربارەی بە ئاگایی مرۆڤ یان دەروون ئامانجە سەرەکییەکە نییە، بەڵکو ئەمە تەنیا هەنگاوێکە بۆ ئاشنابوون بە چالاکییەکانی دەروون و ئامانجەکانی.وەزیفییەکان ڕەخنەیان لە قوتابخانەکەی فۆنت گرت و پێیان وابوو ئەو میتۆدەی ئەوان لە توێژینەوەی مرۆڤدا پشتی پێدەستن میتۆدێکی تایبەتی و خۆییەو ناکرێت بەسەر هەموو کەسێکدا جێبەجێ بکرێت، هەروەها ئەو شێوازە پشت دەبەستێت بە ڕاو ڕوانگەو حاڵەتی دەروونی توێژەرەکە، بۆیە ویلەم جیمس – ی دامەزرێنەری ئەم قوتابخانەیە بڕوای

بە پشـت بەستن بە وەزیفەکانی دەماخ و دابەشـکردنەکانی هەبـوو کە خۆی دەبینیـەوە لە بیرکردنەوەو هەسـت و هەڵچوونەکاندا .

قوتابخانـەی فرمانی یـان وەزیفی لـە ئەمریـکا لـە سەردەسـتی ولیەم جیمـس (1842 – 1910) لەزانکۆی هارفارد دەرکـەوت کە یەکەم ئەمریکی بوو بەرهەڵسـتی شـێوازی پێکهاتەیی کـرد، لەدەوروبـەری سـاڵی 1900 وەزیفیـەکان لەپێکهاتەییـەکان (واتە ئەوانەی سەربەقوتابخانەی پێکهاتەیی بوون) جیابوونەوە، چونکە بڕوایان بە لێکۆڵینەوەی ڕەگەزە ئەقڵییەکان نەبوو لە ڕێگەی پشکنین یان چوونە ناو کرۆکی دەروونەوە و هەروەها ئەم قوتابخانەیە لەگەڵ بناغە فسـیۆلۆژییەکانی ئەواندا نەدەگونجـا. شـوێنکەوتوانی ئـەم قوتابخانە نوێیە دەیانویست لێکۆڵینەوە لەسـەر بەهای شارەزایی ئەقڵ بکەن لە گونجاندنـی تـاك لەگـەڵ ژینگەکەیدا واتـە چـۆن بایەخیـان بە شـارەزایی هەسـتی دەدا بایەخیان بـە ڕەفتاریش داو دەستیانکرد بەبەکارهێنانی ڕێگەی بابەتیانە بـۆ لێکۆڵینەوەی پرۆسـەی فێربـوون کـە یەکێکـە لەو هـۆکارە گرنگانـەی بەهۆیـەوە تـاك لەگـەڵ ژینگەکەیدا دەگونجێت، ئەمانیش هەر بەوێنەی پێکهاتەییەکانی پێش خۆیان بەشێوەیەك تەماشـای مرۆڤیان دەکرد کـە پێکهاتووە لە کۆمەڵێك یەکە، بەڵام ئـەم یەکانـە لای پێکهاتەییەکان تەنیا بریتـی بوو لـە حاڵەتـە ئەقڵییەکان، لەکاتێکدا لای ئەمان حاڵەتە ئەقڵییەکان و کردارەکانـی ئاگادارکردنـەوەو وەڵامدانەوەشـی دەگرتەوە کە بایەخی خۆیان هەیە لە گونجاندنی تاك لەگەڵ ژینگەی دەوروبەریدا.

ودورس قوتابخانەی وەزیفی بەمشێوەیە پێناسە دەکات:

ئەوسـایکۆلۆژییەیە کە هەوڵدەدات وەڵامێکـی سسـتماتیك و وردی ئـەو پرسـیارە بداتەوە، خەڵك چی دەکەن و بۆ چی وادەکەن؟ واتە ئەم قوتابخانەیە بایەخی دا بەلێکۆڵینەوەی ئامانجەکانی ڕەفتارو فرمانەکانی تاك و گونجاندنی کۆمەڵایەتـی و فرمانەکانی گونجاندنی لەگەڵ ژینگەکەیدا لەجیاتی بایەخدان بە بونیادی ئەقڵی.

مەسـەلەی تەرحکـردن بـەم چۆنیەتییـە لای وەزیفییـەکان، دروسـتکردنی پەیوەندی بوو لەنێوان ژینگەی ناوەوەو ژینگەی دەرەوەی تاك بەپێی پرەنسیپی پەرەسەندنی ڕەفتار لەژێر کاریگـەری مەرجە ژینگەییەکان وەك پرۆسـەی گونجانـدن لەگـەڵ ژینگـەداو لێرەشـەوە وەك هۆکارێـك بۆمانەوە .

دیارترین پێشەنگەکانی ئەم قوتابخانەیە دەکرێن بە دوو گرووپەوە:

یەکەم: وەزیفەییەکانی شیکاگۆ:

1. **جـۆن دیوی** (1859 – 1952): جۆن دیوی کاتێك "چـۆن بیردەکەینەوە"ی بڵاوکـردەوە ڕۆڵێکـی گـەورەی لـە سایکۆلۆژیدا بینی، کرداری بیرکردنەوەی وەسـف کرد بەخۆگونجاندن بەرامبەر هەڵوێستێکی تازە فۆرمەلە بوو هەروەها پێی وابوو بیرکردنەوە کاتێك ڕوودەدات کـە بوونـەوەر دووچاری ئاسـتەنگی دەرەکی دەبێت.

2. **جیمـس ئەنجل** (1869 – 1949): ئەنجل قوتابخانەی وەزیفی بەمشێوەیە لێکدەداتـەوە، پەیوەندی سـەراپاگیری نێـوان بوونـەوەری زینـدوو لەگـەڵ ئـەو ژینگەیەی تیایدا دەژی سـەرجەم فرمانە ئەقڵی و جەسـتەییەکان لەخۆ دەگرێت، هەروەها جەخت دەکات لەسەر کاریگـەری کـردارە بایۆلۆژییـەکان لە گۆڕان و گونجاندن لەگەڵ دەوروبەردا.

3. **هـارفی کار** (1873 – 1954):
هـارڤی دەڵێـت: بابەتـی سـایکۆلۆژی بریتییـە لە چالاکی ئەقڵـی و چالاکی ئەقڵیـش بەسروشـتی خـۆی خـۆی دەگونجێنێت و لەپێناوی دەستکەوتنی ئامانجی دیاریکراودا دەسـەڵاتی بەسەر شارەزاییەکانی تاکدا دەگرێت.

دووەم: وەزیفەییەکانی کۆڵۆمبیا:

1. **سـۆرندایك** (1878 – 1949):
سۆرندایك پێی وایە لەئەنجامی هەوڵی کوێرانەو هەڵـەدا فێربوون ڕوودەدات، ڕەفتـار لەهـەر هەڵوێسـتێکی نوێـدا بەهەڕەمەکی دەست پێدەکات و ڕەفتاری هەڕەمەکـی و دەرئەنجامەکانیشـی دەبنەهـۆی پێکـەوە بەسـتنێکی میکانیکـی لەنێـوان ئاگادارکـەرەوەو وەڵامدانەوەکانـداو لێـرەوە فێربوون ڕوودەدات.

2. **ودورس** (1869 – 1962): ودورس پشـتی دەبەسـت بەدیـدی میکانیکی بۆ ڕەفتـارو جەختـی دەکرد لەسـەر بایەخی پاڵنـەرەکان بۆسـەر ڕەفتارو پێی وابوو پێویستە سـایکۆلۆژی تەنیا پشت نەبەستێت بەرەفتاری بوونەوەری زینـدوو بەڵکـو پێویسـتە لێکۆڵینەوە لەسەر دینامیکی ڕەفتاریش بکات.

شـایەنی باسـە ئـەم قوتابخانەیە ڕۆڵێکی گەورەی بینی لەبەرچاو ڕۆشنی

کۆمەڵگە بەرامبەر بەبایەخی فێرکردنی منداڵان بۆ ئەوەی بەشـێوەیەکی شیاو لەنـاو کۆمەڵگەدا خۆیـان بگونجێنن و ڕێگەی نوێشی بۆ فێربوون داهێنا.

4. **قوتابخانەی ڕەفتاری:**

لەسەرەتای سەدەی بیست واتسۆنی ئەمریکی ئەم قوتابخانەیەی دامەزراند کە بەشـێوەیەك تەماشـای بونەوەری زینـدوو دەکات وەك ئەوەی تەماشـای ئامێرێکـی میکانیکـی ئاڵـۆز بکات کە پاڵنەرەکان بەرەو ئامانجێك نایجوڵێنن، بەڵکو کارتێکەرە فیزیکییەکان دەبنەهۆی دروستکردنی وەڵامدانەوەی ماسولکەیی و ڕژێنە جیاوازە جەستەییەکان.

ئەم قوتابخانەیە کە لەساڵی 1913 دا لەسەر دەستی جۆن واتسۆن (1878-1958) دامەزرا شۆڕشـێك بوو بەسەر دووقوتابخانەکـەی دیکەدا (پێکهاتەیی و وەزیفـی)، ڕەفتارییـەکان بەتوندی ڕەخنەیان لەو دوو قوتابخانەیە گرت و دەیانووت ئەگەر سایکۆلۆژی زانستێکی سـەربەخۆیە زانسـتێکی دروسـت و تێرو تـەواوە، ئەوا نابێـت لێکۆڵینەوە لەسـەر شـتێك بـکات کـە نابینرێت و بەرجەسـتە نییـە وەك ئەقـڵ و بابەتەکانی وەك زیرەکی و بیرکردنەوە، چونکـە ئەمانە گریمانـەن و بینینیان ئەستەمە، لەبەرئەوە واتسۆن پێی وابوو پێویستە سایکۆلۆژی لێکۆڵینەوە لەسەر ڕەفتاربـکات کـە دیارو بەرجەسـتەو بینراوە.

واتسۆن کە خوێندکاری ئەنجل بوو لە زانکۆی شیکاگۆ سەرقاڵی تاقیکردنەوە بوو لەسـەر مشـك و کارەکانی پاڤلۆڤ دەربـارەی کارلێکـردن و وەڵامدانەوە زۆر کاری تێکردبـوو هەربۆیە بوون بە بەردی بناغەی ئەم قوتابخانە نوێیە.

ئـەم قوتابخانەیە جەخت لەسـەر کاریگـەری ژینگـەو پـەروەردە دەکات لەسـەر گەشـەی تاك و چاو دەپۆشێت لـە کاریگـەری بۆمـاوە، واتسـۆن لـە وتـە گرنگەکەیـدا دەڵێـت: دە منداڵی تەندروسـت سـاغم بۆ بێنـن دەتوانم بیانکەم بە پزیشـك یـان هونەرمەند یـان زانـا یـان بازرگـان یـان دز ... هتد بە چاوپۆشـین لە ئـارەزوو توانا سروشـتییەکان. واتسون بەوە ناسرابوو بڕوایەکـی سەرسـەختانەی بە ژینگە هەبـوو پێـی وابـوو لـە دیاریکردنی ڕەفتـاردا زۆر لـە بۆمـاوە گرنگـترە. شایەنی باسە هەریەکە لە هول و تولمان و کاسـری و سـکنەریش هەر سەر بەم قوتابخانەیە بوون.

5. **قوتابخانـەی گشـتالتی** Gestalt Psychology: زاناکانی گشـتالت دەڵێن کاتێك سەیری چوارگۆشەیەك دەکەین ئەوەی وای لێدەکات چوار گۆشـە بێت هەموو بەشـەکانییەتی بەیەکەوە نەك بەش بەش و جیا جیا، لێرەوە قوتابخانەی گشتالت لە سەرەتاکانی سەدەی بیستدا سـەریهەڵدا وەك وەڵامدانەوەیـەك بۆ قوتابخانـەی پێکهاتەیی کە پشـتی بە پشکنینی دەروون دەبەست و هەستی بۆ ڕەگەزەکانی شیدەکردەوە. شایەنی باسە پاڤلۆڤ بـە یەکێك لە پێشـەنگەکانی قوتابخانەی ڕەفتاری دادەنرێت. بەهۆی تاقیکرنـەوە تاقیگەییـە گرنگەکـەی لەسەر سـەگ کە دواجار دانانی تیۆری فێربوونی مەرجداری لێکەوتەوە.

لەبناغەدا، وشـەی گشـتالت بە ئەڵمانـی واتە گشـتی تەواو یـان تێرو تەواو، ئەم قوتابخانەیە پێی وایە دیاردە دەروونیەکان یەکەی گشتی سستماتیکن و بریتـی نین لـە کۆمەڵێـك ڕەگەز و بەشی کەڵەکەبوو لەسەر یەك، زۆربەی ڕەفتارەکانی مرۆڤیش لە هەڵوێستێکی تەواوەوە سەر هەڵدەدەن و ئەو هەڵوێستە بیرکردنـەوەی خۆیی و ئەوانی دیکەش لەخۆ دەگرێت، لەبەرئەوە قوتابخانەی گشـتالت جەخت دەکاتە سەر پێویستی لێکۆڵینەوە لەسـەر هەڵوێستەکان وەك گشـت بەر لەوەی هیـچ لێکدانەوەیەك بکرێت، چونکە گشت ڕەفتاری بەشەکان دیاریـدەکات و ئێمـە درك بـە گشـت دەکەین نەك بەشەکان بە جیا.

قوتابخانەی گشتالیتی کە گرنگترین پێشەنگەکانی کۆفکاو کۆهلەر و فرتمر بـوو، تـا ئاسـتێکی زۆر بە فەلسـەفە کاریگەر بوو، گشـتالتییەکان جەختیان لە بایەخی کرداره ئەقڵییەکان و کارایی و ملکەچ بوونیان بۆ یاسای لە پێشینە، دەکرد.

گرنگترین کار کە ئەم قوتابخانەیە ئەنجامیدا توێژینەوەکانی بوو لە بواری دركکردن و دیاریکردنی یاساکانی بواری دركکردن.

6. **قوتابخانەی دەروونشیکاری:**

پزیشکی نەمساوی سیگمونند فرۆید (1856-1939) بـە دامەزرێنەری ئەم قوتابخانەیـە دادەنرێـت و هەریـەك لـە ئادلـەر و یۆنگیش سـەر بەهەمان ئـەو کۆمەڵەیە بوون کـە بە کۆمەڵەی دەروونشیکاری ناودەبران. قوتابخانەی دەروونشـیکاری وەك شـێوازێك بـۆ چارەسـەرکردنی تێکچوون و پشێوییە

هەڵچوونیـــەکان و وێنـــە جیاوازەکانی گوزارشـــتکردن لـــەم پشـــێوییانە، هاتە مەیدان.

لـــە ســـەرەتادا فرۆیـــد جەختـــی لەسەر کاریگەری ئەزموونەکانی زووی منداڵـــی و بەتایبەتی پەیوەندی منداڵ بـــە باوانەوە لەســـەر کەســـێتی، کرد و لایەنی نەستی بەسەرچاوەی ململانێ و پشێوییە دەروونییەکان دانا.

دەرونشـــیکاری بایـــەخ دەدات بەکاریگـــەری فاکتـــەر و پاڵنەرەکانـــی نەســـت لەســـەر رەفتـــاری تـــاك و لێکۆڵینەوە لەســـەر غەریزەی سێکسوال و پەرەسەندنی لەرووی دەروونییەوە و کاریگەریشی بۆ سەر کەسێتی، هەروەها میتۆدی دەروونشیکاری پشتی بەستووە بە لێکدانـــەوەی بیرۆکەکانی نەخۆش و شـــیکردنەوەی خەونەکانی، شانبەشانی جەختکردنی لەسەر دروستبوونی گرێ دەروونییـــەکان لە قۆناغـــی منداڵیدا. بەوشێوەیە قوتابخانەی دەروونشیکاری بەمشێوەیە هاتە مەیدان وەك ئامرازێك بۆ ئاشکراکردنی هۆکاری پشێوییەکانی کەســـێتی و پشـــێوییە دەروونییەکانی دیکـــە، بەڵام ســـایکۆلۆژی نوێ جەخت دەکات لەســـەر کاریگـــەری فاکتـــەرە شارستانیەکان بۆ سەر ئەم لایەنە.

شـــایەنی باســـە فرۆیـــد کـــە دامەزرێنـــەری ئـــەم قوتابخانەیەیـــە یەکەم زانای ســـایکۆلۆژی بوو نەســـتی لـــە کەســـێتی مرۆڤـــدا ئاشـــکرا کرد و کۆمەڵێـــك هـــۆکاری بۆ بوونی نەســـت کردە بەڵگە وەك خەون، لەبیرچونەوە، هەڵەی زمان و قەڵەم، رۆیشـــتن بەدەم خـــەوەوە، چارەســـەرکردنی کێشـــە لەکاتـــی خەودا،ئیماکانی دوای خەوتنی موگناتیســـی و نەخۆشـــی نیورۆسس و سایکۆســـس.یەکێك لە رووخســـارەکانی قوتابخانـــەی دەروونشـــیکاری پراکتیزەکردنـــی چارەســـەرکردنی نەخۆشی و پشـــێوییە دەروونییەکانە، ئەم چارەســـەرکردنە لای فرۆید تەنیا بەوەنـــدەوە ناوەســـتێت بەنەخـــۆش بوترێـــت حاڵەتـــی تێکچـــوون یـــان پشـــێوییەکەی چییە، بەڵکو پێویســـتە دەروونشـــیکار هاندەرە نەســـتیەکان بۆ نەخۆشی ئاشکرا بکات و ئەمەش بەشێکە لە چارەســـەرکردن، بەڵام چارەســـەری تەواو نییە، چونکە کرۆکی چارەســـەر بەپێی دەروونشـــیکاری ئەوەیە کە پێی دەوترێت گۆڕێن Transference کە تیایدا نەخۆش (ئەو کەســـەی دەروونی بـــۆ شـــیدەکرێتەوە) دەســـتدەکات بـــە گۆڕینی یان گواســـتنەوەی ئەو ململانێ دەروونیانەی بەدەستیانەوە دەناڵێنێت بۆ ئەو کەسەی کە دەروونی شیدەکاتەوە (دەروونشیکار) بەشێوەیەکی نەستی، بۆ نموونە ئەگەر کێشـــەی لەگەڵ باوکیدا هەبـــوو ئـــەوا لەوانەیـــە ئـــەم رۆڵە بە دەروونشـــیکار ببەخشێت تا ئەو ساتەی لـــەو بـــارە دەروونییە پشـــێوییە دێتە دەرەوە.

7. **قوتابخانەی مەرامدار** Purposive:

بیرمەندی ئینگلیزی ماکدوجل (1871 – 1938) بـــە دامەزرێنـــەری ئـــەم قوتابخانانـــە دادەنرێـــت کە جەخت لە غەریزە دەکات وەك فاکتەری ســـەرەکی هانـــدان لە مرۆڤدا، نموونە وەك راکردن و دەســـتدرێژی و رەفتاری باوکایەتی و چاودێریکردنی خوود و هەڵچوونەکانی ترس.

گرنگتریـــن بیرۆکـــەو ئامانجی ئەم قوتابخانەیـــە لێکۆڵینـــەوەی رەفتـــاری ئامانجـــدار و مەبەســـتدارە، ئـــەم قوتابخانەیـــە پێـــی وایە مەبەســـت و ئامانجـــەکان رۆڵێکـــی گرنگیـــان هەیە لـــە دیاریکردنـــی رەفتـــاری مـــرۆڤ و ئاراســـتەکردنیدا، چونکـــە هەمـــوو رەفتارێك ئامانجی مەبەستێکەو هەوڵ بۆ ئامانجێك دەدات.

سەرچاوەکان:

1. عامـــود، بدرالدیـــن، علـــم النفـــس في قرن العشـــرین، دمشـــق – اتحاد الكتاب العرب، 2001.

2. الجبوري، محمد محمود، المدخل في علم النفس ، موصل – 1984.

3. روزن، بـــول، الحریـــم الفرویـــدي ، ت: ثائردیب دمشق، 2007.

4. علـــم النفـــس والنظریـــات الحدیثـــة، ســـیجموند فروید واخـــرون، ت: فارس متري، بیروت، دار القلم.

5. د. الســـامرائي، هاشم جاسم، المدخل في علم النفس، بغداد، 1988.

6. د. عاقل، فاخر، علم النفس، بیروت، دار العلم للملایین، 1972.

لەپێناو خەوێکی ئارامدا

د. دەریا سەعید عەبدوللەتیف

راستە کاروباری رۆژانەو سەختی ژیان سەرقاڵی کردوین و ناتوانین شەوانە ماوەیەکی باش و بەرێکوپێکی بخەوین، بەڵام دەبێت باش بزانین کەخەو گەلێك پێویستە بۆ مرۆڤ هەروەك هەموو پێداویستییەکی گرنگی دیکەی ژیانمان.

رەنگە خۆت سەرنجی ئەوەت دابێت گەر شەوێك باشتر خەوتبیت ئەوا بەیانیەکەی تەندروست و چالاکتریت و کارەکانت گورج و گۆڵانەتر رادەپەڕێنیت و لەهەمان کاتدا روویەکی خۆشترت دەبێت لەگەڵ هاوەڵەکانتدا.

چۆن شەوانە بەشێوەیەکی تەندروست بخەوین؟

مەبەست لەخەوی تەندروست ئەوەیە کەماوەیەکی باش بخەوین و زۆر خەومان لێبکەوێت و تووشی

بێداربوونــەوەو راچڵەکــین نەبــین و بەدرێژایی شــەو بەئاســوودەو ئارامی بخەوین.

بێگومــان کەدەڵێین ماوەیەکی باش بخەویت مانــای ئەوەنییە کەلەرادەی دیاریکــراو زیاتــر بخەویــت، چونکــە هەموو شــتێك کە زیاد لەپێویست بوو بــاش نییە، خەویــش بەهەمانشــێوە، شەوانە لەهەشت سەعات زیاتر بخەوین زیان بەتەندروستی و باری دەروونیمان دەگەیەنێت.

گەر کەسێکیت کە بەدەست دژواری نوســتن و درەنــگ خەولێکەوتنــەوە دەناڵێنیــت، بەئەنجامدانــی ئــەم هەنگاوانەشێوازی خەوتنت بەرەو باشتر دەروات:

1. هەوڵبدە بەرنامەیەکی رێکوپێك بۆ نووســتنت دابنێیــت واتە تاکو بۆت دەکرێت رۆژانــە لەهەمانکاتدابخەوە و لەهەمان سەعاتدا لەخەو هەستە، واتە کاتێکی دیاریکراو بۆخەوتن و هەستانی هەموو رۆژێکت دابنێ.

بەمجــۆرە راهاتنێــك لــەلات دروســتدەبێت و شــەوانە نزیــك هەمان ســەعات هەســت بەوە دەکەیت کەخەوتدێــت و زووتــر خــەوت لێدەکەوێت.

2. هەوڵبدە شــەوانە پێش خەوتن گــوێ لەپارچــە میوزیکێکــی ئــارام بگریــت، یا هــەر چالاکییەکــی دیکە کەمێشکت هێمن بکاتەوەو بیرکردنەوەو وردبوونەوەی زۆری تێدانەبێت.

واباشــترە هەموو شــەوێك هەمان چالاکی ئەنجامبدەیت بــەر لەچوونت بــۆ نوســتن، بۆنمونــە خوێندنەوەی چیرۆکێکــی خــۆش و ئــارام بەخــش، بەمجۆرە بەئەنجامدانی هەمان چالاکی شــەوانی دی ئاســانترو زووتــر خەوت لێدەکەوێت.

3. کەمکردنەوەی خواردنی ماددەی وریاکــەرەوە وەك کافایــین و نیکۆتین کەلەقــاوەو جگەرەدا هــەن بەتایبەتی لەئێوارانداا، لەســێ یەکی کۆتایی رۆژدا، ئەم ماددانە بۆ ماوەیەکی زۆر لەخوێندا دەمێننەوەو دەبنەهۆی خەو زڕاندن.

4. دوورکەوتنــەوە لەخواردنەوەی ئەلکهول، راســتە کهــول واتلێدەکات کە بێهێزو خەواڵوو دەربکەویت و ئارەزووی ئــەوە بکەیــت کــە زیاتــر لەجێگــادا بمێنیتــەوە، بەڵام دەبێتەهۆی تێکدانی خەوی ئاســوودەو ئارام، کهول ناهێڵێت لــەش و مێشــك بچێتــە بــاری خەوی قووڵەوەو ئەمەش دەبێتەهۆی زوو زوو بێداربوونەوەو راپەڕین لەخەودا.

5. پەیوەندییەکی پتەو دروستبکە لەنێوان خەوو جێگــای خەوتنت، واتە چالاکییەکانــی کــە وەك خــواردن و خواردنەوەو تەماشــاکردنی تەلەفزیۆن و هەرکارێکــی دی لەشــوێنێکی دیکــە ئەنجامبدە نەك لەجێگای خەوتنەکەت، واباشترە جێگای خەوتنت تەنیا بۆ خەو تەرخانبکەیت.

6. پێویســتە شــوێنی خەوتنــت ژینگەیەکی گونجاوو لەباربێت بۆ خەو، واتــە تاریك و بێدەنــگ بێت دووربێت لەهەر هۆکارێك کە ببێتە هۆی راپەڕین لەخەو.

7. ئەگــەر زانیــت 15-20 دەقیقە زیاتــرە لەجێگادایــت و هــەر خــەوت لێناکەوێــت، باشــتر وایــە جێگاکــە جێبهێڵیــت و خۆت بەشــتێکی دیکەوە خەریك بکەیت، تاخــەو دەتگرێتەوەو ئینجــا بچیتــەوە نــاو جێگــای نوستنەکەت.

8. ئەنجامدانی وەرزشێکی رێکوپێك بــۆ رەوینــەوەی ئــەو ماندووبوونەی مێشکمان کە بەهۆی کاروباری رۆژانەوە تووشــمان بــووە، بــەڵام بەدووربــە لەوەرزشــکردنی نزیك کاتــی خەوتن، چونکــە وەرزش وەك وریاکەرەوەیەك وایە کــە دەبێتە هۆی ئــەوەی درەنگ خــەوت لێبکەوێــت و خەوەکــەت تێکبچێــت. لەبەرئەوە باوەرزشــەکەت بەلای کەمەوە 3 سەعات بەر لەنوستن بێت.

9. دوورکەوەرەوە لەخەوتن لەکاتی ئێواراندا، یــان لەکاتی تەماشــاکردنی تەلەفزیــۆن و لەکاتــی خوێندنەوەدا، مەهێڵە جارجارە خەوت لێبکەوێت گەر بۆ ماوەیەکی کەمیش بێت تاکاتی خەوی خۆت نەیــەت، چونکە ئەمانە هەمووی هــۆکارن بۆ تێکچوونی خەوی ئاســایی شــەو و درەنگــتر خــەوت لێدەکەوێت، ئەمەش دەبێتەهۆی ئەوەی بەیانیەکەی درەنگــتر بەئاگابێیتــەوە، بەمجــۆرە بەرنامەی خەوت لێتێکدەچێت.

10. هەوڵبــدە بــەر لەخەوتنــت خواردن و خواردنەوە کەمبکەرەوە گەرنا خەوتــن بەگەدەی پــڕەوە دەبێتەهۆی دڵەکــزێ و ئــازاری گــەدەو بەمــەش نارەحــەت دەبیــت و درەنگــتر خەوت لێدەکەوێت و خەوەکەت لێتێکدەچێت و لەهەمانکاتــدا زۆر خواردنــەوەی شــلەمەنی بەر لەخەوتــن دەبێتەهۆی بەئاگاهاتنەوەت.

سەرچاوە:

www.emedicine.com

نەخۆشی دەردە پشیلە

Toxoplasmosis

د. فەریدون عەبدولستار

بەپێی سەرچاوەکانی رێکخراوی تەندروستی جیهانی "WHO" ژمارەی ئەو نەخۆشیانەی بەشێوەیەکی راستەوخۆ یان ناراستەوخۆ لە ئاژەڵەوە بۆ ئادەمیزاد دەگوێزرێتەوە گەیشتۆتە "850" نەخۆشی، ئەمەش مەترسییەك گەورە بۆ سەر تەندروستی مرۆڤ.

پشیلە ئەو زیندەوەرەیە کەبەبەردەوامی لە ژینگەی مرۆڤدا دەژی و رۆژانە چەندەها پشیلە لە حەوشەی ماڵەکاندا دەبینرێت و هەندێك کەسیش هەن لەماڵەکانیاندا بەخێوی دەکەن، لە رووی تەندورستییەوە پەیوەندی لەنێوان پشیلەو مرۆڤدا هەیە بەوەی کۆمەڵێك هۆکاری نەخۆشی ترسناك لە پشیلەوە دەگوێزرێتەوە بۆ مرۆڤ

لەئەنجامدا زیان بەتەندروستی و ئابوورییان دەگەیەنێت.

دەردە پشیلە لەو نەخۆشیانەیە کە هۆکارەکەی مشەخۆرێکە لە پشیلەوە دەگوێزرێتەوە بۆ مرۆڤ و بەتایبەتی زۆر لەخانمان بەدەست ئەم نەخۆشییەوە دەناڵێنن بەوەی دەبێتە هۆی لەبارچوونی منداڵ لەژنی سکپڕدا و زیان گەیاندن بە کۆرپەلەکەی.

هەر لە بەرگرنگی نەخۆشییە هاوبەشەکانی نێوان مرۆڤ و ئاژەڵ بە پێویستی دەزانین لەرێگەی ئەم ژمارەیەی گۆڤاری زانستی سەردەمەوە داوا لەبەرپرسانی حکومەتی هەرێمی کوردستان بەتایبەتی و وەزارەتی تەندورستی بکەین کە سێنتەرێك بکرێتەوە بەناوی سێنتەری نەخۆشیە هاوبەشەکانی نێوان مرۆڤ و ئاژەڵ کە

تیایدا کۆمەڵێك لە پزیشکانی ڤێتێرینەری کاربکەن بەمەبەستی زانیاری کۆکردنەوەو توێژینەوە لە سەر ژمارەی ئەو نەخۆشیە هاوبەشانەی کەلەکوردستانداهەن.

دەردە پشیلە چی دەگەیەنێت:

لە کۆمەڵگەی کوردەواری بەنەخۆشییەکە دەوترێت دەردە پشیلە، ئەمەش هەرلەبەرئەوەی کەهۆکاری نەخۆشیەکە لە پشیلەدا هەیەو لەویشەوە دەگوێزرێتەوە بۆ ئاژەڵەکانی دیکەو مرۆڤ. لەسەرچاوەکاندا پێی دەڵێن": "Toxoplasmosis".

دەردە پشیلە لەگشت وڵاتانی جیهاندا بڵاوەو تووشی زۆربەی ئاژەڵە شیردەرەکان و باڵندەو مرۆڤ دەبێت.

زۆر هۆکار هەن کە کاریگەرییان لەسەر بڵاوبوونەوەی نەخۆشیەکە هەیە لەوانەش رێژەی باران بارین و پلەی گەرمی دەوروبەرو و هۆکاری کۆمەڵایەتی و ئابووریش.

بەپێی سەرچاوەکانی پزیشکی ڤێتێرینەری رێژەی بڵاوبوونەوەی نەخۆشیەکەزیاددەکات کاتێك پلەی گەرمی دەوروبەرو رادەی شێ بەرزدەبێتەوەو رێژەکەی کەم دەکات کاتێك پلەی گەرمی دەوروبەر نزم دەبێتەوە.

هێلکۆکەی مشەخۆرەکە "Oocysts" بەرهەڵستی زۆر لە هۆکارە ژینگەییەکان دەکات بەتایبەتی لەکاتی بەرزبوونەوەی رادەی شێ و بەشێوەیەك کەبەزیندوویی و چالاکی دەمێنێتەوە بۆ چەند مانگێك تا چەندساڵێك هەروەها بەرهەڵستی پلەی بەستن و شك کردنەوە دەکات بۆ چەند مانگێك.

بەپێی توێژینەوەی ماستەر نامەی (د. شادان حسن عبدالله) مامۆستا لە کۆلێژی پزیشکی ڤێتێرینەری لە زانکۆی سلێمانی رێژەی بڵاوبوونەوەی نەخۆشی دەردەپشیلە لەنێو مەڕو بزندا لەناوچەی سلێمانی گەیشتۆتە 50٪، پشیلە بەسەرچاوەیەکی سەرەکی دادەنرێت لە گواستنەوەی نەخۆشیەکە بۆ مرۆڤ.

هۆکاری نەخۆشییەکە:

هۆکاری نەخۆشی دەردە پشیلە دەگەرێتەوە بۆ مشەخۆرێکی سەرەتایی "Protozoan parasite" کەپێی دەوترێت تۆکسۆپلازما کە لەناو خانەکاندا جێگیر دەبێت و ناوە زانستییەکەی بریتیە لە: Toxoplasma gondii وشەی تۆکسۆ پلازما لە وشەیەکی یۆنانی وەرگیراوەو لە دوو برگە پێکهاتووە:

Toxon = واتە کەوانەیی (لە مانگی یەك شەوە دەچێت).

Plasma = واتە شێوە.

مشەخۆرەکە لە مانگی یەك شەوەدەچێت بەوەی کەشێوەکەی کەوانەییە، هەربۆیە عەرەبیش پێی دەڵێن داو المقوسات واتە "دەردەکەوانەییەکان".

بۆ یەکەم جار نەخۆشییەکە لە ساڵی 1900 ز لە لایەن زانا "Laverna" دۆزراوەتەوە.

نەخۆشی دەردە پشیلە لە مرۆڤدا لە ساڵی 1923 لە لایەن زانا "Janku" دەست نیشان کراو لە سەگدا لە ساڵی 1910 لە لایەن Mello و لە پشیلەدا لە ساڵی 1942. لە عیراقدا بۆ یەکەم جار نەخۆشییەکە لە ساڵی 1939 دەستنیشانکرا.

پشیلەی کێوی و ماڵی بە خانە خوێی هەمیشەیی مشەخۆرەکە دادەنرێن و ناوەندە خانە خوێی مشەخۆرەکەش بریتین لە مرۆڤ و باڵندەو ئاژەڵە شیردەرەکانی دیکە.

سوری ژیانی تۆکسۆ پلازما لە دوو بەش پێکهاتووە:

یەکەم: توخمە سور "Sexual cycle" کە لەناو لەشی پشیلەدا روودەدات.

دووەم: ناتوخمە سور "Asexual cycle" کە لە لەشی پشیلەو ناوەندە خانە خوێیەکانی وەکو مرۆڤ و باڵندەو ئاژەڵەکاندا روودەدات.

مشەخۆری تۆکسۆپلازما بە سێ قۆناغدا تێدەپەرێت کە لە رێگایانەوە توانای تووشکردنی "Infectious stages" هەیە ئەوانیش:

1. Tachyzoites **تاکی زۆتیس:** ئەم قۆناغەیان زۆر بەخێرایی دابەش دەبێت و زۆر دەبێت لەکاتی شێوەی توندی نەخۆشییەکە لە ناوەندە خانە خوێکان.

2. Brady zoites **برادی زۆیتس:** ئەم قۆناغە لە کیسی شانەکاندا "Tissue cysts" دا هەن.

3. Oocysts هێلکۆکەکان لە پاشەرۆی پشیلەدا هەن و سپۆرۆزۆیتیان "Sporozoites" تێدایە. هێلکۆکەکان بە قۆناغێکی سەرەکی تووشکردن دادەنرێن کە بە ژمارەیەکی زۆر لە پاشەرۆی پشیلەدا بوونیان هەیەو دەبێتە هۆی سەرچاوەی

بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە لە ئاژەڵە گیا خۆرەکان (ناوەندە خانە خوێکان) دوای ئەوە هێلکۆکەکان لە لەشدا هێرش دەکەنە سەر شانە جۆر بەجۆرەکانی لەش و دەبێتە هۆی دروست بوونی قۆناغی بە کیس بوون لە شانەکاندا "Tissue cysts" کە ئەمەش دەبێتە هۆی تێکشکاندن و لەناوچوونی کۆئەندامی دەمار و ماسولکەکانی دڵ و سییەکان و هەروەها ویلاش لە مرۆڤدا و پزدان لە ئاژەڵدا.

گواستنەوەی نەخۆشی یەکە:

سەرچاوەی تووشبوون بە دەردە پشیلە دەگەڕێتەوە بۆ:

یەکەم: پاشەڕۆی پشیلە: Cat Feces بوونی هێلکۆکەی مشەخۆرەکە لە پاشەڕۆی پشیلەی ماڵی و کێویدا بە ڕێگەیەکی سەرەکی گواستنەوەی نەخۆشییەکە دادەنرێت لە کێڵگەکان و ناوچە کشتوکاڵییەکان لە مەڕو بزن و مانگاو ئەسپ دا، پشیلەش تووش دەبێت لە ئەنجامی بەکارهێنانی شانە تووشبووەکانی ناوەندە خانە خوێیەکان وەکو مشکی تووشبوو یان باڵندەی تووشبوو، کە لەدوای نزیکەی دوو هەفتە پشیلەی تووشبوو هێلکۆکەکانی مشەخۆرەکە لەڕێگەی پاشەڕۆکانی وەدەردەداتە دەرەوە بە ژمارەیەکی زۆر و بە بەردەوامی کە ئەمەش بێگومان دەبێتە هۆی پیس بوونی ژینگە.

بەپێی سەرچاوەکان پەنجا گرام لە پاشەڕۆی پشیلەی تووشبوو نزیکەی دە ملیۆن هێلکۆکەی مشەخۆرەکەی تێدایە.

دووەم: مشکی مردارەوەبوو: Dead Rodents هۆکارێکی دیکەیە بۆ گواستنەوەی دەردە پشیلە بۆ ئاژەڵی دیکەی وەکو بەراز .

سێیەم: مێش و مەگەز و لولپێچ و کرمی زەوی وەکو هۆکارێکی میکانیکی ڕۆڵیان هەیە بۆ گواستنەوەی هێلکۆکەی مشەخۆرەکە و هەروەها سەگیش هەروەك گوێزەرەوەیەکی میکانیکی دەبێتە هۆی گواستنەوەی نەخۆشییەکە.

چوارەم: بە پێی سەرچاوەکان نەخۆشییەکە لەڕێگەی تۆوەوە (Semen) لە بەرانی تووشبووەوە دەگوێزرێتەوە بۆ ئاژەڵی ساغ .

نیشانەکان:

نیشانەکانی نەخۆشی دەردە پشیلە لە ئاژەڵێکەوە بۆ ئاژەڵێکی دیکە دەگۆڕێت، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی نیشانەکان لەسەر مانگاو مەڕ و بزنی تووشبوو ئەوەیە کە هۆکاری نەخۆشی دەردە پشیلە بەشێوەیەکی سەرەکی دەبێتە هۆی بەراویتە بوونی ئاژەڵی ئاوس "Abortion" بەتایبەتی لە هەفتەی چوارەمی ئاوسیداو هەروەها دەبێتە هۆی ڕوودانی تێکچوونی بۆماوەیی، کە بێگومان بە نیشانەیەکی سەرەکی نەخۆشییەکە دادەنرێت.

هەندێکجار نەخۆشییەکە دەبێتە هۆی ڕوودانی بۆمۆمیابوون "Mummified fetus" ئاژەڵی تازە لەدایك بوو زۆر بێ هێز و لاواز دەردەکەوێت و تووشی هەناسە برکێ و کۆکە دەبێت و لەشی دەلەرزێت بەرە بەرە دوای 2-6 ڕۆژ مردار دەبێتەوە.

دەردە پشیلە لە مرۆڤدا Human Toxoplasmosis:

دەردە پشیلە یەکێکە لە نەخۆشیە هاوبەشەکانی نێوان مرۆڤ و ئاژەڵ و زیانی گەورە بە تەندروستی مرۆڤ دەگەیەنێت و بەپێی توێژینەوەی ماستەر نامەی (د. شادان حسن عبدالله) مامۆستا لە کۆلیژی پزیشکی ڤێتێرینەری لە زانکۆی سلێمانی ڕێژەی تووشبوون بە دەردە پشیلە لە مرۆڤدا لە ناوچەی سلێمانی گەیشتۆتە 37,63 ٪.

دەردە پشیلە زۆرتر لەو مرۆڤانەدا بڵاو دەبێتەوە کە ئاستی بەرگری لەشیان زۆر نزمە "Immunocompromised" کە بەهۆی ئەو نەخۆشیانەی کە دەبنە هۆی نزم بوونەوەی ئاستی بەرگری لەش وەکو نەخۆشی ئەیدز AIDS.

نەخۆشی دەردە پشیلە دەبێتە هۆی هەوکردنی گرێ لیمفاوییەکانی لەش " Lymphadenitis" بەشێوەیەکی گشتی و ئارەق کردنەوە لە لەشداو هەست کردن بە ئێشێکی زۆر لە ماسولکەکانی لەش و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش.

دەردە پشیلە تووشی ژنی سکپڕ دەبێت و لەڕێگەی ویلاشەوە دەگوێزرێتەوە بۆ کۆرپەلەکەی و دەبێتە هۆی تێکچوونی ئەندامەکانی لەشی وەکو کوێربوون یان گەورەبوونی سەر " Hydro cephaly" و هەروەها لەبار چوون "Abortion".

مرۆڤ تووشی دەردە پشیلە دەبێت بەهۆی:

یەکەم: خواردن و بەکارهێنانی گۆشتی نەکوڵاوی تووشبوو بە مشەخۆری نەخۆشییەکە.

دووەم: خواردنەوەو بەکارهێنانی ئاوی پیسبوو بە هێلکۆکەی مشەخۆرەکە بەهۆی پاشەڕۆی پشیلەوە.

سێیەم: بەهۆی خواردنی گەس و هەمبەرگەری تووشبوو بە مشەخۆری نەخۆشییەکە.

چوارەم: بەهۆی گواستنەوەی خوێن و چاندنی ئەندامەکانی لەش لە یەکێکی تووشبووەوە بۆ یەکێکی ساغ.

پێنجەم: بەهۆی دەست لێدانی قەسابەکان و هاوڵاتیان لە لاشەی ئاژەڵی تووشبوو و دەرکەوتووە کە هۆکاری نەخۆشییەکە لە ڕێگەی پێستی بریندار بووەوە دەچێتە لەشەوە .

خۆپاراستن و چارەسەرکردن:

بە مەبەستی چارەسەرکردنی نەخۆشی دەردە پشیلە لە قۆناغی

توندی نەخۆشییەکە بە بەکارهێنانی هەردوو دەرمانی : Sulphadiazine و Pyrimethamine سوودی دەبێت بەڵام هەمیشە خۆپاراستن باشترە لە چارەسەرکردن:

یەکەم: بڵاوکردنەوەی هۆشیاری تەندروستی لەنێو هاوڵاتیانی گوند و شارەکاندا لە ڕێگەی ڕاگەیاندنەکانەوە

دووەم: قەڵاچۆکردنی پشیلەی بەرەڵا لە ماڵەکانداو پاککردنەوەی حەوشەی ماڵەکان لە پاشەڕۆکانیان.

سێیەم: گۆشتی نەکوڵاو خاو نەدرێتە ئەو پشیلانەی کە لە ماڵەکاندابەخێودەکرێنوپاککردنەوەی شوێنەکانیان بە بەردەوامی.

چوارەم: بەدواداچوونی بەردەوام لە لایەن تیمەکانی تەندروستیەوە بۆ ئەو دوکانانەی کە گەس و هەمبەرگر دەفرۆشن.

پێنجەم: کوڵاندنی گۆشتی ئاژەڵ و باڵندەبەشێوەیەکی ڕێکوپێک بەمەبەستی لەناوبردنی مشەخۆرەکە.

شەشەم: ژنی سکپڕ بەهیچ شێوەیەك نزیکی پشیلە نەبێتەوە و پێویستە دەست کێش بە بەردەوامی بەکاربهێنێت.

حەوتەم: پاککردنەوەی سەوزەو میوە بەشێوەیەکی زانستیانەو بە بەردەوامی پێش بەکارهێنانی.

ئەو سەرچاوانەی سودیان لێ وەرگیراوە:

1. کۆبونەوەی سەندیکانی پزیشکانی ڤێتێرینەری بە ئامادەبوونی بەڕێز د. تالب مراد (پسپۆڕ لە ڕێکخراوی FAO لە قاهیرە).

2. ماستەر نامەی د. شادان حسن عبداللە بە ناونیشانی:

Seroprevalence and Isolation of Toxoplasma gondii in Sulaimani Provin Ce 2008

3. Radostits,O.M.,Gay,C. WG.,Blood , D.C.,and Hinchcliff,K. W.2000 , Veterinary Medicine 9th edition.

داخورانی ددان

د.سەعید عەبدوللەتیف
کۆلیژی پزیشکی ددان

Tooth Wear

داخورانی ددان ئاماژە بە لەدەستدانی بڕێك لە ڕووی ددان دەكات كە بەهۆی كلۆر بوونەوە یان بەهۆی كاریگەری بەكتریاوە نەبێـت واتـە (Non-Carious ,Non-bacterial tooth surface loss).

هۆكاری داخورانی ددان:

كەواتـە داخورانـی ددان بەهـۆی كاریگەری كلۆربوون یان بەكتریاوە نەبێت ئاماژە بە یەكێ لەم سـێ جۆرە داخورانە دەكات:

a. **سـووان** (Attrition): بریتیـە لە داخورانـی ڕووی ددان بەهـۆی خـۆراك جووینەوە یان بەیەككەوتنی و لێكخستنی ددانەكانـی هەردوو شـەویلگە بەرامبەر بەیەك.

هۆكارە سەرەكیەكانی ددان سووان:

1. ددانە جیرێ (Clinching) (Bruxism).
2. نەمانـی جوتبوونـی ددانـە هاڕەرەكان.
3. پێكهاتەی لیـك و لیك دەردان لە زاردا.
4. پێكهاتەی ددانەكان.

ئەو هۆكارانە كـە وا لە مرۆڤ دەكەن ددانە جیریی هەبێت:

- باری دەروونی Psychogenic.
- زگماكی (بۆماوەیی) Genetic.
- هۆكاری جێگەیی Local.
- هـۆكاری كۆئەندامـی (گشـتی) Systemic.

b. **كراندن** (**ڕوشـاندن**) (Abration): بریتیـە لـە داخورانـی ڕووی ددان بـە هۆكاری میكانیكی بەدەر لە هۆكاری ددان

بەریەککەوتن.

هۆکارەکانی:

1. ناهەمــواری لــە پەیڕەوکردنــی خاوێنــی دەم و ددانــدا (Aggressive oral hygiene techniques) ئەمەش وەك لــە کاتــی فڵچە کردنــدا – جۆری فڵچەکەو شێوازی بەکارهێنانی، هەویری ددانەکە یان لە شێوازی خاوێنکردنەوەی نێوان ددانەکاندا.

2. خوی دزێوی گەستن (Habitual chewing) وەك گازگرتــن لە پێنووس، پەنجە (نینۆك قرتاندن) شکاندنی گوێز و قەزوان. ..

3. خوی دزێوی گەســتنی پیشــەیی (Occupational chewing) وەك قرتاندنــی تــەلی وایــەری کارەبایی یان قرتاندنــی دەزوو کــە بــەرگ دروەکان پەیــڕەوی دەکــەن وەك خوویەکــی هەمیشەیی.

c. **داماڵران یان داخوران** (Erosion):

بریتییە لەدەست دانی شانەکانی ددان بە پرۆسەیەکی کیمیایی بەدەر لە کاریگەری بەکتریا.

هۆکارەکانی:

1. **ترشــە خــۆراك وەك:** خواردنەوەی کاربۆنی، شەربەتی میوە، میوەی سرکەیی، (citrus)، (Pickled foods)، تێوەردەرەکان(Mouthwashes).

2. گەڕانەوەی ترشەڵۆکی گەدە بۆناو دەم (Acid regurgitation) کەلــە حاڵەتانــەدا ڕوودەدات وەك: حاڵەتــی تورەبوون و دەمارگیری کێشەکانی گەدەو ریخۆڵــە، خواردنــەوەی ئەلکهولی درێژ خایــەن (Chronic alcoholism) هەندێك حاڵەتی نەخۆشی کە پەیوەندە بە لەخەو هەڵسانی بەیانیان.

3. **پرۆســە پیشەســازییەکان وەك:** دروســتکردنی ئامــرازی جۆراوجــۆر (Armament production) ئــەو کرێکارانــەی لــە پیشەســازی باتریــدا کاردەکەن (Battery Workers).

4. **کێشە پزیشکییەکان وەك:** بەناچاری خواردنی هەندێك خۆراك یان دەرمان یان هێشتنەوەی لەناو زاردا.

5. چالاکیەکانی جۆراوجۆری کاتی بێ ئیشی وەك مەلەکردن (Swimming).

6. پێکهاتەی ددان.

7. پێکهاتەکانی لیك و لیك دەردان.

ئــەوەی شــایەنی باســە کــە 30٪ حاڵەتەکان نەتوانراوە هۆکاری بەرچاوی تەواو دەستنیشانبکرێت لەمەر داخورانی دداندا.

ددان داخوران پارێزیی

Prevention of tooth wear:

هەتاکــو بەرێکوپێکــی پارێزگاری بکەین لە کێشەی داخورانی ددان زۆر گرنگە کەبەدرێژیــی هەمــوو زانیارییــەك لە نەخۆشەکە وەربگیرێت تاکو هۆکارەکانی ددان داخوران دەستنیشان بکرێت.

لایەنە پراکتیکییەکانی پارێزگاریکردن لە داخورانی ددان

Practical aspects of tooth wear prevention

1. **ڕێنمایی خۆراکی** (Dietary advice):

- پێویســتە نەخۆشــەکە ڕێنمایــی بکرێــت تاکــو بــەدوور بێــت لەهەموو خواردنەوە کاربۆنییەکان (غازییەکان).
- بەدووربــە لەخواردنــی میــوەی

ترشەمەنی، شەربەتی میوەی خەستی ترش.

■ بەدوور بە لەخۆراکە زبرەکان (روشێنەرەکان).

■ هەمیشە بیرت بێت نەك تەنیا زۆر وەرگرتنی ئەو جۆرە خۆراکانە گرنگە بەڵکو شێوازی وەرگرتنەکەشی گرنگە بۆنموونە ئایا قاپێك شەراب بەخێرایی دەخواتەوە یان وردە وردە دەیخواتەوە و نزیکەی یەك کاژێری پێدەچێت یان پتر لەوکاتە.

2. **فلۆراید** (Fluoride):

بەکارهێنانی فلۆراید رۆژانەو بەردەوام لەناو تێوەردەری دەمدا هاندەرێکی باشە بۆ دروستبوونی (ئەپەتایتی فلۆر) (Fluorapatite) کە بەهێزکەری مینای ددانەو بەرگریی لە داخورانی ددانەکە دەکات.

3. **چارەسەر بەگیر کەرە** (Splint Therapy):

ئەم چارەسەرە زۆر بەسوودە کەداخورانەکە هۆکارەسەرەکییەکەی ددان سووان بێت (Attrition). گیرکەرەکە لەوانەیە لەماددەیەکی رەق یان نەرم دروست بکرێت، بۆ کەوانەی دانەکانی شەویلگەی سەروو یان خواروو.

لە حاڵەتی ددانە جیرێدا مەرج نییە ئەم گیرکەرەیە (Splint) رێگر بێت لە خوی ددان جیرێکە، بەڵام هیچ نەبێت نەخۆشەکە کەبەکاری دەهێنێت سنورێك بۆ دارمانی ددانەکان دادەنێت.

ئەم گیرکەرانە لەوانەیە پێویست بکات شەوانە (Night time) یان رۆژانە (day – time) یان هەموو کاتێك (full – time) یان تەنها لەکاتی رۆژدا کاتێك کە دانە جیرێکە پێدەزانرێت و هەستی پێدەکرێت. (گەلێك جار کارێکی پەیوەندیدارە بەحاڵەتی دڵەراوکێ مێشك گوشینەوە) Stress – anxiety related.

چارەسەر بە خەوتن (Hypnotherapy):

هەندێکجار ماددە خەو لێخەرەکان بەکاردەهێنرێت بۆ نەهێشتنی ددانە جیرێ.

دەرمانی دژە خەمۆکی جۆری:

(Tricyclic Anti – depressants)

گەلێك جار بەسوودە، کە کاریگەرە لاوەکییەکانی سەبارەت بە ماسولکە خاوکردنەوە، لە رێگرتن لە ددانەجیرێی پتر، کە دووبارە سوودمەندە بەکارکردن لەئەو کێشە دەروونیانەی لەم جۆرە نەخۆشانەدابەدیدەکرێت.

چاودێری داخورانی ددان:

Monitoring Tooth wear

چاودێری کردنی ئەو نەخۆشانەی کە دووچاری داخورانی ددان هاتوون گرنگییەکی زۆری هەیە تابزانین ئەگەر داخورانەکە بەردەوامە و لەبرەو دانایە (Progressive) و بۆ دەستنیشانکردنی کاتی شیاو بۆ دەست پێکردن بە چارەسەری کێشەکە. ئەوەی شایەنی باسە بەتەنها چاودێریکردنی ددان دەرکردن ناو بەناو ناتوانێت ئەو برە گۆرانکارییە کەمانە دەستنیشان بکات. برەودانی ئەو داخورانە دەتوانرێت هەڵبسەنگێنرێت بە زنجیرەیەك لە قاڵبگرتنی ددانەکانی هەردوو شەویلگە هەروەها بەچەند وێنەیەکی کلینیکی.

چارەسەرکردنی داخورانی ددان:

Management of tooth wear

چەندین لایەنی جۆراو جۆر بۆ چارەسەری گونجاوی داخورانی ددان. بەگشتی ئەم بنەمایانەی خوارەوە بۆ چارەسەرکردن بەکاردێت:

1. کۆنترۆڵکردنی هۆکارەکان.

2. کۆنترۆڵکردنی ئازار و ددانە کلۆرەکان.

3. چاودێریکردنی داخورانەکە ناوبەناو تاکو بزانرێت لەبرەودایە یان نا.

4. پێشبینی ناوەندیاریی (Provisional intervention).

■ چارەسەرکردنی خرێنە هەڵکێشراوەکان ئەویش بە دروستکردنی پارچە تاقمی شیاوو لەبار.

■ بەرزکردنەوەی ماوەی شاقوڵی ددان جوتبوون ئەویش بەدروستکردنی سەرەتاقمی ددان (Over dentures). یان دروستکردنی گیرکەرەی لەبار (Splint).

■ چارەسەرکردنیئەوبۆشاییانەی لە شەویلگەدا لەبەشی پێشەوەدا ئەگەر هەبێت بەهۆی هەڵکێشانی چەند ددانێکی پێشەوە، ئەویش بەدروستکردنی ئامرازی گەستنی روتەختی پێشەوە (Bite Plane) یان ئامرازی داهل (Dahl Appliuace).

5. **راهێنانەوەی هەر حاڵەتێکی دەستنیشانکراویپێویست** (Definitive rehatilitation):

■ دروستکردنی (تاج) کەڵلەی ددانی پێویست.

■ دروستکردنی تاقمی ددانی پێویست.

6. **دووبارەو بەردەوامی پشکنینی نەخۆشەکە** (Review):

دواوتە–گەلێك جاربەبەرزکردنەوەی ماوەی شاقوڵی گەستن (Verticas dimension) پێویستە ئەنجام بدرێت و هەرلەسەرەتای حاڵەتەکەدا کە هەستی پێکرا و گەلێك جار ئەنجامێکی باشی لێ دەستەبەر دەکرێت.

سەرچاوە:

Churchill's Pocket book of
Clinical Dentistry ivor G.Chestntt
John Gibson 2nd Edition 2002

نەخۆشییەکانی پێست

دەرئەنجامی فاکتەرە سروشتییەکان (فیزیاوییەکان)

Dematoses resulting from physical factors

د.مەحمود فەقێ رەسول

لەش پێویستی بەبڕێکی دیاریکراو هەیە لە گەرمی، بەڵام زۆر یان کەمبوونی ئەم بڕە گەرمییە دەبێتەهۆی نەخۆشی، چونکە پێست ئۆرگانێکی کراوەیە بۆ ژینگە، ئەوەش دەبێتەهۆی ئەوەی کە پێست یەکەم ئەندامە بۆ بەرەنگاربوونەوەی ئەم گۆڕانە لە پلەی گەرما و یەکەم قوربانییە لەم بوارەدا.

I. زەبرەکانی زێدەگەرمی

Heat injuries:

1. سووتان thermal burns:

گۆڕانکارییەکان کە بەسەر پێستدا دێن لە ئەنجامی سووتان بە ئاگر یان ئاوو شلەی کوڵاو چوار پلەن:

1. پلەی یەکی سووتان

First degree burn: نموونەکەی هەتاوبردنە sunburn، دەمارە خوێنە رووکارییەکانی پێست ئاوساوو پڕخوێن دەبن، لەگەڵ سووربوونەوەو دواتریش کاژکردن desqunmation، لەم پلەیەدا ئازارو پێست گەرمبوون لەوانەیە زۆر بێت و ئەگەر رووبەرێکی زۆری لە پێست گرتبێتەوە ئەوە تاو لەرزیشی لەگەڵدا دەبێت.

پۆرگی ساردی 17

2. **پلەی دووی سووتان**

second degree burn:

دوو جۆرە:

a. **پلەی دووی رووکاری** superficial:

زەرداوی خوێن serum لە دەزوولە خوێنەکان دەردەچێت بۆ سەر پێست، لەگەڵ پەیدابوونی هەڵئاوسان oedoma وقنچکەو بلّق، ئەم جۆرە سارێژدەبێت بێ جێهێشتنی شوێنەوار.(وێنەی13)

b. **پلەی دووی قووڵ**

Deep second degree: پێست کاڵ سـەرە plae، چونکە بن توێژی تۆری گرتۆتەوە دەمارو بۆری خوێنەکانو پاشکۆکان لە ناوچوون، دوای یەك

18 سوروشین بوونەوەی تۆری

مانگ چاکدەبێتەوەو شوێن برین scar بەجێدەهێڵێت.

3. **پلەی سێی سووتان**

Third degree burn: ئەم جۆرە هەموو چینەکانی پێستو هەندێك لە ژێر پێستیش دەگرێتەوەو سارێژ دەبێت بە بەجێهێشتنی شوێن برین.

4. **پلەی چواری سووتان**

Fourth degree burn: هەموو پێستو ژێر پێستو پەتکی ماسوولکە tendons دەگرێتەوە. پلەی سێو چوار پێویستیان بە موتوربە grafting هەیە. ئەم دوو جۆرە لەرزوتاو دابەزینی پاڵەپەستۆو ئازارێکی زۆرو ونبوونی ئاوی لەشو درم بوون بە بەکتریاو پیسبوونی خوێن toxemia ئەندامەکانی ناوەوە وەکو organs هەوی پەردەی مێشك و سیو گورچیلەو تێکچوونی خوێن لەشو ئاکامی دیکەیشی لێدەکەوێتەوە، بە مەرجێك رووبەکی زۆری پێستی گرتبێتەوە.

کەواتە سێ فاکتەر دەور دەبینن لە سووکی و قورسی سووتان:

1. قووڵی.
2. رووبەری پێستی سووتاو.
3. شوێنی سووتان (شوێنێك بۆری

خوێنی زۆر بێت، ئەوە ئەنجامەکەی خراپترە)

چارەسەرکردن treatment:

قنچکەو بڵقەکانی پلەی دوو نابێ لابرێن، چونکە پارێزگاری چینەکەی پێستی ژێر خۆیان دەکەن لە بەکتریا – ئەگەر ئازاری زۆریان پەیداکرد، ئەوە بە دەرزیەکی پاك کون دەکرێنو ئاوەکەی ناویان بە لەسەرخۆیی دەردەدرێو دیواری بلّقەکان پاندەکرێنەوە بۆ سەر پێستی ژێریان..

- هەتوانی (مەرهەمی) سلڤەر سەلفادایازین silver sulfadiazine بەکاردێت بۆ کۆنترۆڵکردنی درمبوون بە بەکتریا Bacterial infection.
- شلەمەنی (گیراوە) solutionی سیلڤەر نایترێت silver nitrate یان پێچەری خوساو بە زیو silver impregnated dressings بەکاردەهێنرێن.
- سەلفامایلۆن sulfamylon زۆر بەکاردەهێنرێت، وەکو (-collagen synthetic bilaminate membrances پەردەی کۆلاجینو بیلامینەیتی دەستکرد).
- جێگری «پێست»ی دروستکراو synthetic skin substitutes.
- دەرمانی کەمکردنەوەی ئازار.
- بەکارهێنانی دژەبەکتریا antibiotics و کەروو.
- چارەسەری

13 سوتانی پله دووی ڕوکاری

لەش (کە دەرچووە لە لەش).

- پاککردنەوەی شانە پێسبووەکان .debr-idment
- خواردنێکی باش و ڤیتامینەکانی ئەدرێتێ.
- پێست رووانەوە–متوربەکردن، کە رێژەی رووبەری پێستی سووتاو زیاتربوو لە 15٪، ئەوە دەبێت لە نەخۆشخانەی تایبەت چارەسەربکرێت.

22 سۆی چەوری بە سەرما

2. سووتان بە تەزووی کارەبا Electrical burns:

بە دوو شێوە روودەدات (وێنەی9):

1. **لێککەوتن** contact: بە بەرکەوتنی راستەوخۆی شوێنێکی لەش بە سەرچاوەی تەزووی کارەبا، ئەم جۆرە سووتانە بچووکە، بەڵام قووڵە، باش ساڕێژ دەبێت لە حاڵەتی ڤۆڵتییەی نزمدا... بەڵام ڤۆڵتیەی بەرز، دەبێتەهۆی زیانێکی زۆر لە ئەندامەکانی ناوەوە هەرچەندە سووتانە رووکەشییەکە کەم و سادە دەردەکەوێت.

2. **سووتان بە کڵپەی کارەبایی** flash burns: رووبەرێکی زۆری پێست دەگرێتەوە، وەکو سووتان بە ئاگرو گێراوەی کوڵاو، بەڵام کڵپەی کارەبایی راستەوخۆش بە لێککەوتن لەگەڵ پێستدا هەیەو، لێرەدا چوونە ژوورەوەو دەرەوەی سووتانەکە دیارەو لەوانەیە ببێت بەهۆی دڵ وەستان یان ئەنجامی خراپ.

b. **گەرمەژنە** Miliaria: بریتییە لە هێشتنەوەی retension ئارەق لە ناو پێستدا لە ئەنجامی داخرانی کونی ئارەقی درشتە ئارەقە گلاند.

جۆرەکانی:

1. **گەرمەژنەی بلوری** miliaria crystallina: لە منالی ساوای پێچراودا، پیری پەککەوتە لە جێدا، یان لە ئەنجامی تادا fever، روودەدات. قنچکەی بچووکی روون و رووکاری دەردەچن بۆ ئەوەی پێستەکە سووربووبێتەوە، ئازارو خورانی نییە، چارەسەری ناوێت.(وێنەی10)

2. **گەرمەژنەی سوور** miliaria rubra: لە ئەنجامی داخرانی کونی درشتە ئارەقە گلاند، بۆری گلاندەکە دەپچڕێت لە چینی درکەییداو ئارەق دەچێتە دەرەوەی بۆرییەکە بۆ ناو توێژو دەبێتە هۆی پەیدابوونی پۆرگ و قنچکەی سوور لەگەڵ خوران و کزانەوە. ئەم گەرمەژنەیە لە شوێنە گەرمەکاندا روو دەدات کە مرۆڤ زۆر ئارەق دەکاتەوە، شوێنە گەرمەکانی لەش دەگرێتەوە وەکو بن باڵ، ژێر مەمك، ناوران، پشت ئانیشك و ئەژنۆ... هتد(وێنەی11).

3. **گەرمەژنەی کێمی** miliaria pustulosa: ئەم جۆرە لەو شوێنانەی کە زووتر نەخۆشییان تیابووەو بۆتە

هۆی داخرانی کونی ئارەقە گلاندەکان ڕوودەدات. وەکو نەخۆشی بیرۆ، ناوگەڵ سووتانەوە، هەوکردنی پێست لە ئەنجامی فرەستیاری، .... هتد، دوای چاکبوونەوەی ئەم نەخۆشیانە لەوانەیە ئەم جۆرە گەرمەژنەیە ڕووبدات، وەکو پیزۆکە کە کێمی تیایە، خورانی زۆر دروست دەکات.

4. **گەرمەژنەی قووڵ** miliaria profunda: لە شوێنە گەرمەکاندا ڕوودەدات، دوابەدوای گەرمەژنەی سوور، کە بووە بەهۆی برینداربوونی گلاندەکان و لە ئیشکەوتنیان. لێرەدا پۆرگی papuler سپی قووڵ یان ڕەنگی پێست، بێ خوران ڕوودەدەن، چونکە تێکشکانی بۆرییەکان قووڵە (لە بن توێژ).

3 حاڵەتی دیکە هەیە کە پەیوەندییان بە گەرمەژنەوە هەیە:

1. **کەمبوونەوەی ئارەقرشتن دوای گەرمەژنە** post milarial hypohidrosis: ڕوودەدات لە ئەنجامی داخرانی کون و بۆری درشتە ئارەقە گلاندەکان، لەوانەیە وابکات مرۆڤەکە توانای ئیشکردنی نەمێنێت لە شوێنی گەرمدا، چونکە کەمبوونەوەی ئارەقرشتن دەبێتەهۆی توانای کارکەمبوونەوە، زوو تووڕەبوون، نەمانی ئارەزووی خواردن، خەواڵوویی، گێژبوون و سەرئێشە، لەوانەیە سێ هەفتە بخایەنێت.

2. **سستی لە ئەنجامی ئارەق نەکردنەوە لە شوێنە گەرمەکان** tropical anhidrotic asthenia: دەگمەنە، ڕوودەدات لە ئەنجامی داخرانی درێژخایەنی کونی ئارەقە گلاندەکان و دەبێتە هۆی ئارەق نەکردنەوەو سستی و لاوازی.

3. **گەرمەژنەی داخستن** occlusion miliaria: ڕوودادات کە ڕووبەرێکی پێست دابخرێت بۆ 48 کاژمێر یان زیاتر بەهۆی نایلۆن، .... هتد.

چارەسەر: Treatment:

1. نەخۆشەکە بگوێزرێتەوە بۆ شوێنێکی فێنك و سارد.
2. بەکارهێنانی هەواجوولێنەر (پانکە) بۆ فێنك کردنەوەی پێست.
3. مەرهەمی لانۆلین lanolin، ڤازیلین، بەکاردێت بۆ کردنەوەی کونی گلاندەکان.
4. خۆشۆردن بە ئاوی فێنك.
5. پاودەری ستارچ (نیشاستە) cornstarch - powder و baby powder (پاودەری تالك) هەندێکجار بەکەڵکە.

10 گەرمەژنەی بلوری

11 گەرمەژنەی بلوری

c. سووربوونەوەی دوور لە ئاگر

(سووربوونەوەی خۆگەرمکردنەوە)

Erythema Ab Igne بریتییە لە سووربوونەوەیەکی بەردەوام و لە دواییدا ڕەنگ گۆڕانێکی تۆڕی (پەمەیی – سووری تۆخ – قاوەیی و ڕەش – بە تێکەڵاوی) بەتایبەتی لەسەر قاچ و هەندێکجار ڕان و قۆڵ، لە ئەنجامی خۆگەرمکردنەوەی درێژخایەن نزیك زۆپا و هیتەرو سەرچاوەی دیکەی خۆگەرمکردنەوە (بە دانیشتنی زۆر نزیك لەم سەرچاوانە) لە وەرزی سەرمادا(وێنەی12).

چارەسەرکرن:

1. وازلێهێنانی ئەم خووە (نزیك دانیشتن لە سەرچاوەی خۆگەرمکردنەوە).
2. مەرهەمی ئەلفا هایدرۆکسی ئەسیدەکان hydroxy acids، یان کرێمی کۆرتیزۆنی (وەکو فلوسینۆلۆن)

+ هایدروکینۆن + تریتینۆین.

d. تــای گەرمیو لێدانــی گەرمی Heat hyperpyrexia and heat stroke: بەهۆی تێشــکانی failure ڕێکخستنی پلــەی گەرمــا thermoregulatory failure ڕوودەدات، دەبێــتە هــۆی نەمانی ئارەق دەردان لە هەموو لەشدا، بەرزبوونــەوەی پلــەی گەرمــای لەش (پلــەی گەرمــای کۆم زیاتــر لە 40.5 پلەی ســەدی) و تێکچوونــی C.N.S. (سیســتەمی دەمــاری چەقــی)، (وەکو سەرلێشــێواوی mental confusion، بوورانەوە یان فێ)، پێست وشك و گەرم دەبێت. لە دواییدا خوێنبەربوون (نزف) بۆ ناو مێشــك و ڕژێنی ئەدرینال و زیان هێنانــی گورچیلەو جگــەر ڕوودەدات، هەروەها خەپلەخوێنەکان کەمدەبنەوە لەگەڵ فایبرینۆجین.

چارەسەر:

خێــرا ســاردکردنەوەی لــەش بە هەرچــی ڕێگایەك لەبەردەســتدا بێت، وەکوو خســتنی نەخۆش بــۆ ناو بەفر (ئاوکــۆی بەفر) یان ئاوی زۆر ســارد تا پلەی گەرمای کــۆم دادەبەزێت بۆ ژێر 39 پلەی سەدی:

1. بەکارهێنانــی کلۆرپرۆمازیــن Chlorpromazine.
2. بەکارهێنانــی ســتیرۆید steroids بە دەم یان بە خوێن.
3. ئاگاداریکردنــی ئیشــەکانی گورچیلەو جگەر.

ئەگەر چارەســەر نەکرێــت، خێرا، هەمــوو نەخۆشــەکان دەمــرن، بــە چارەسەرکردنی 35٪ هەر دەمرن.

II زەبرەکانی ساردی Cold injuries:

a. کاردانــەوەی فســیۆلۆجی بــۆ ســاردی (ســەرما): ئــەم کاردانەوەیــە پشــت دەبەستێت بە چەند فاکتەرێك:

1. پلــەی گەرماکــە (نزمــی پلەی گەرماکە).
2. تێکرای ســاردبوونەوەکە (خێرا یان لەسەرخۆ) rate of chilling.
3. تێکــرای گەرمبوونەوەکە rate of rewarming.

■ نزمی پلەی گەرماکە بەس بێت بۆ بەستنی freezing شانەکان، خانەکان کاولدەکات، هەروەها بلورەی ســەهۆڵی ورد دروســتدەبێت لە ناوەوە دەرەوەی خانەکاندا.

■ بەڵام کە پلەی گەرما نزم بۆوە بۆ ڕادەیەك نەبێتە هۆی بەستنی شانەکان، ئــەوە هــەر کاولکارییەکــی کەمــتر دروســتدەکات، هەمــوو ئەنزیــمو پرۆســە گرنگەکان دادەبەزن.

کەوتنە بەر سەرما:

1. دەمـــارە خوێنـــەکان تەســـک دەکاتەوە.

1. راستەوخۆ و بەهۆی:

2. زیادبوونـــی تۆنـــی ســـیمپاپاوی sympathetic tone بەهۆی وەرگرە ساردییەکانی پێست.

3. کـە پلـەی گەرمای نـاو خوێن دابەزی، چەقی ڕێکخستنی پلەی گەرما heat regulating center لـە ژێـر لانکـە hypothalamus ئەمیـش دەمـاری خوێنەکان تەسـک دەکاتەوە. تەسک بوونەوەی vasoconstriction خوێـن هێنەرەکان arteries زیاترە لە هیی خوێن بەرەکان veins، لە دابەزینی پلەی گەرمادا، بەڵام لە گەرمکردنەوە تا بە پێچەوانەیە، بۆیە دوای گەرمکرنەوە ئەم بەشەی بەر سەرما کەوتووە، سوور دەبێتەوەو دەئاوسێت....

2. کارێکـی دیکـەی نزمبوونەوەی پلـەی گەرمـا ئەوەیـە کـە لینجـی viscosity خوێن زیاد دەکات.

3. هەروەها گۆڕانی پێوە نوسـانی خوێنە خەپلەکان.

4. تەزووی گەیەنـەری دەمارەکان کەم دەبێتەوە.

5. هەروەها کەمبوونەوەی گۆڕینی ئۆکسی هیمۆگلۆبین بۆ هیمۆگلۆبین.

هەندێک فاکتەری دیکە ڕۆڵ دەبینێت لە زیانی ساردی:

1. خێرایی با، زیان زیاد دەکات.

2. شـێی هەوا، ئەمـەش زیان زیاد دەکات.

3. بەرزی (وەکو لوتکەی شاخەکان) ئەمـەش هـەر زیانـی سـەرما زیاتر دەکات.

دوو جۆر نەخۆشـی دروسـت دەبن بە سەرما (ساردی):

1. **گەستنی سەرما** frost bite:

بریتییـە لە بەسـتنی freezing شانەکان بە خێرایی بە فرەنزمی پلەی گەرما، چەند چرکەیەک لەم سـەرمایە لەوانەیە دروسـتی بکات. ئـەم حاڵەتە ڕوودەدا بەهـۆی هەوای سـارد، کانزای سـارد metal یـان شـلەمەنی سـارد liquids... گەستنی سەرما دەبێتەهۆی مردنی شانەکان، خانە تۆخەکان زووتر دەمرن، هەروەها ڕەشپێسـتەکان زیاتر زیـان پێگەیشـتوودەبن، دەمارەکانیش زوو لەناودەچن.

بۆری خوێنو لیمفـەکانو چەوری ژێر پێست تێکدەچن.

گەسـتنی سـەرما سێ پلـەی هەیە(وێنەی14):

1. پلـەی یـەک frost nip: تەنها پێسـت دەگرێتـەوە، نەخۆش هەسـت بـە سـاردییەکی زۆر دەکات، ئەمجـار سـڕبوون، ئەمجار ئازار، سووربوونەوە ڕوودەدات لە ڕوومەت، گوێچکە، لووتو هەرچـوار پەلەکان limbs. ئاوسـانو بڵق ڕوونادەن، بێ زیانی دواتر نەخۆش چاکدەبێتەوە.

2. پلەی دوو، گەسـتنی سـەرمای رووکاری superficial frost bite، ئەمـە پێسـتو تۆزێکیش ژێر پێسـت دەگرێتەوە... نیشـانەکانی پلەی یەکی تیایە، بـەڵام ئازار بە هەسـتکردن بە گەرمـا دەگۆڕێت، ئەمە نیشـانەیەکی خراپـە، پێسـت وەکـو مۆمـی لێدێت waxy، بـەڵام شـانەکانی ژێـرەوە ئاسـایین. بڵقـی ڕوون دروسـتدەبێت، لەگـەڵ هەڵئاوسـانو سـووربوونەوە لـە مـاوەی 36-24 کاتژمێـردا، دوای توانەوە thawing.

3. پلەی سـێ – گەسـتنی سەرمای قـووڵ deep frost bite: لەم پلەیەدا پێستو هەموو ژێر پێست دەیبەستێت، پێسـتە بەسـتووەکە سـپی یان سـپی شینیە blue white، لەگەڵ سڕبوون، نەبوونی ئـازار، نارەحەتی بە سـەرما نامێنێـت. شـانەکان بە تەواوی سـڕو numb چەسـپاوە indurated و جومگـەکانو پەلـەکان limbs توانای جووڵەیـان نامێنێـت، ماسـوولکەکان ئیفلیـج دەبـن. دەمـارەکانو دەمـارە خوێنەکانو هەندێکجار ئێسکەکان کاول دەبـن... بڵقی گەورە دروسـت دەبێت، دوای یـەک دوو ڕۆژ لـە گەرمبوونەوە وە وەکـو حاڵەتـی سـووتان (بۆ چوار پلە) دابـەش دەبێت... لە ماوەی 10-5 ڕۆژدا ئاوی ناو بڵقـەکان هەڵدەمژرێت ئەمجار گانگرینی ڕەشو ڕەق دروسـت دەبێت، دوای چەنـد هەفتەیەک هێڵی جیاکەرەوەی شانە بە گانگرین بووەکەو شانە ئاساییەکە دەردەکەوێت، هەروەها شـانە بە گانگرین بووەکە لێدەبێتەوە بۆ خـۆی auto amputation.. دوای سـاڕێژبوونیش سـڕیو فرەسـتیاری بە سـەرماو کەم خـۆراک بۆچوون بۆ شانەکان لەوانەیە بمێنێت.

گەسـتنی سـەرما: لـەو خەڵکانەدا ڕوودەدات کە لە شـوێنی زۆر ساردبن، وەکـو چیـاکان لـە وەرزی سـەرماو بەفرباریـن، وەکـو ڕێبـوارو یاریکەرو سەفەرکەر، .... هتد... لە کاتی جەنگدا لە سەربازەکاندا زۆر ڕوودەدات.

ئارەقخـۆرو بـێ ماڵـەکان لـە ناو کۆمەڵدا زیاتر تووشیان دەبێت.

چارەسەرکردن:

1. خێـرا گەرمکردنـەوە بە ئاوی

پلەی گەرمای 40-42 پلەی سەدی بۆ ماوەی 20 دەقیقە.

2. دەرمانی دژە ئازار.

3. هیپارین + دێکستڕانی گەردی بچووک low molecular weight dextran.

4. فراوانکەری دەمارە خوێنەکان + vasodilators مەیین توێنەرەوەکان thrombolytic agents.

5. پشوودان bed rest، خواردنی باش، گرنگیدان بە برینەکان (وەکو حاڵەتی سووتان).

6. دژە بەکتریا antibiotics.

7. بەرزکردنەوەی پەلە بەستراوەکەو چەماندنەوەی.

8. ڤاکسینی vaccin دژی دەردەکۆپان tetanus.

9. برینی (بە نەشتەرگەری) شانە بەگانگرین بووەکە چەند هەفتەیەك یان مانگێك دواتر دەکرێت.

2. **قاچی کەندر (نقووم بوو)** trench foot (immersion):

روو دەدات لە ئەنجامی مانەوە یان وەستانی دوورودرێژ لە کەشوهەوایەکی ساردو شێدار (پلەی گەرما سەرووی بەستن بێت)(لەگەڵ بوونی با، سووربوونەوەو هەڵئاوسانو سڕبوونی قاچ روو دەدات، هەندێکجار بۆریە خوێنەکان کاول دەبنو لەوانەیە گانگرین دروست بێت (وێنە15).

چارەسەرکردن: وەکو گەستنی سەرما.

3. **وشکە پێستی زستان** winter xerosis: زۆر خەڵك لە زستانانی ساردا پێستیان وشك دەبێت بە تایبەتی قاچەکان، بەڵام دەستو باسكو روومەتو لێوو قەدیش لەوانەیە بگرێتەوە، خوران، وشك هەڵگەران، کاژکردنو درزبردن روو دەدات، کرێمی چەورکەر emolients چارەسەرەکەیەتی لەگەڵ خۆپاراستن بە شێوەیەکی گەرموگور.

سووربوونەوەی هەمیشەیی بە تایبەتی دەموچاو لەوانەیە ئەنجامی ئەم دووبارەبوونەوەی سەرمایە بێت.

b. **نەخۆشییەکانی کاردانەوەی ناسروشتی بۆ ساردی** Dieseases of abnormal senstitivity to cod:

ئەم نەخۆشییانە دەگرێتەوە کە بۆ سەرمای ئاسایی هەندێك کەس کاردانەوەی ناسروشتییان زیاد لە سنووری ئاسایی دەدەنەوەو، لە ئەنجامدا نەخۆشی دروست دەبێت. وەکو:

1. **پۆرگی ساردی** chilblains: بریتییە لە پۆرگی سووری بەخورووی بە ئازار، کە لەوانەیە چاڵەبرینو بڵقیشی لەگەڵدابێت، لە پەنجەکانی دەستو قاچ بە تایبەتی، بەڵام دەستو قاچو لوتو گوێچکەو سمتیش لەوانەیە بگرێتەوە.

بە دەستلێدان ئازاری هەیەو پێستەکەی دەورووبەرریش زۆر جار شینو سووربۆتەوە.

لە پایزو زستاندا هەیە بە تایبەتی لە منداڵو گەنجدا.

بوونی نەخۆشی دیکە یان فاکتەری دیکە، زیاتر ئەم نەخۆشییە دروست دەکات، وەکو بۆماوەیی، تەمەنی منداڵتر، بەساڵاچوو، نەخۆشی بۆریە خوێنەکان، یان خراپ خۆراکی، تێکچوونی پرۆتینی خوێن dyproteinaemias، بێ ئارەزوویی بۆ خواردن (وێنەی16- وێنەی17).

چارەسەر: پاراستن لە سەرما، دەستکێشی خوریو گۆرەوی خوری ئەستوور، لەگەڵ خۆگەرمداپۆشین، گەرمنەکرنەوەی ئەندامە نەخۆشبووەکە راستەوخۆ نزیك سۆپاو هیتەر.

دەرمانی nifedipine (نیفیدیپین) یان دەمارفراوانکەرەکانی دیکە و دیلتیازیم diltiazem، 20 ملگم × 3، نیکۆتینیك ئەسید nicotinic acid 500 ملگم × 3، یان دایپیریدامۆڵ Dipyridamole 25 ملگم × 3.

2. **دیاردەی راینۆد** Raynaud's phenomenon: بریتییە لە ناوبەناو دروستبوونی زەردهەڵگەران ئەمجار شین هەڵگەرانcyanosis ، ئەمجار سوورهەڵگەرانی redness پەنجەکان (یان یەك یان چەند پەنجەیەك) لە ئاکامی کاردانەوە بۆ ساردی cold و هەندێکجار بۆ کارتێکردنی سۆزی emotional effect، دوو جۆری هەیە:

1. **دیاردەی راینۆدی سەرەتایی** primary raynauds phen:

هۆکەی دیار نییە، و بەشێك نییە لە نەخۆشییەکی دیکەی دروستکەر بۆ ئەم دیاردەیە.. زۆربەی نەخۆشەکان گەنجن و ئافرتن، پەنجەکانی هەردووك دەست دیاردەکەیان تیایە لە وەرزی سەرما.. و ئاکامی نەخۆشییەکە لە 80٪ی نەخۆشدا باشەو لە 20٪ی باش نییە.

2. **نەخۆشی راینۆد** Raynaud's disease: ئەم جۆرە روودەدات بەهۆی

نەخۆشییەکی دیکە، تەمەن یان ڕەگەز (نێرو مێ) گرنگ نییە، چونکە نەخۆشییە سەرەتاییەکەی دیکە ڕۆڵ دەبینێتو ئەم جۆرە لەوانەیە یەك یان چەند پەنجەیەك یان پەنجەکانی یەك دەست بگرێتەوەو زۆربەی حاڵەت ئاکامی خراپی هەیە، وەکو گانگرین، خراپتربوون ساڵ بەساڵ، ئەمە جگە لە نیشانەکانی نەخۆشییە سەرەتاییەکەش.

نەخۆشییە سەرەتاییەکە هەندێك لەوانەی خوارەوەن:

1. **زەبر یان لەرینەوە** trauma or vibration: لەرینەوە وەکو میوزیکژەن، ئامێری کۆنکرێت شکێنەر.

2. **نەخۆشییەکانی بەستەرەشانەکانو هەوی بۆری خوێن** connective tissue diseases and vasculitis، وەکو نەخۆشی گورکە سوورە S.L.E، ڕەقبوونی پێست seleroderma.

3.نەخۆشییەکانی داخرانی خوێنبەرەکان obstructive arterial diseases.

4. نەخۆشی دەمارەکان.

5. نەخۆشی خوێن.

6. دەرمانو ژەهر toxins وەکو دەرمانی ئێرگۆت، ئیندیراڵ، بلیومایسین، کانزا قورسەکان heavy metals.

7. هی دیکەیش.

چارەسەرکردن:

لە نەخۆشی راینۆد، نەخۆشییە سەرەتاییەکە چارەسەر دەکرێت، لە دیاردەی راینۆدی سەرەتایی:

1. لەبەرکردنی جلوبەرگی ئەستوورو گەرم، دەستکێشی خوری، گۆرەوی ئەستوورو پێڵاوی لەبار، بۆ وەرزی سەرما.

2. دەرمانی نیفیدیپین nifedipine 10-80 ملگم/ڕۆژ، دیلتیازیم diltiazem 60-120 ملگم × 3، فراوانکەری بۆری خوێن بە شێوەی کرێم وەکو 1-٪ 2 هێکزایل نیکۆتینەیت Hyxyl nicotinate ٪1-2، یان گلیسریل ترایناترەیت Glyceryl trinitrate ٪2، پرازۆسین prazocin 1 ملگم × 3 – ئەملۆدیپین amlodipine، ئیزترادیپین istradipine سیلدیفینیل sildefenil، پێنتۆکسی فیلین pentoxyfylline، ... هتد.

3. بڕینی دەماری سیمپاساوی sympathectomy.

3. **ئازاری دەماری سووربوونەوە** Erythromelalgia:

ڕەوشێکی دەگمەنە کە تیایدا بۆری خوێنی پێ ناوبەناو فراوان دەبن، پێ بە ئازارو سووربووەوە دەبێت. گەرمدادێتو دەکزێتەوە، هەندێکجار دەستیش دەگرێتەوە، ئەم بارە لە چەند خولەکێك بۆ چەند ڕۆژێك دەخایەنێت.

ئەم ڕەوشە condition یان سەرەتاییە (بێ هۆ) یان ئەنجامی چەند نەخۆشییەکی دیکەیە، وەکو: خوێن زۆری سەرەتایی polycythemia rubra، خەپلە خوێن زۆربوون thrombo cythemia، دەردی گورگەسوورە S.L.E ڕیۆماتیزمی جومگە، نەخۆشی شەکرە، بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن.

چارەسەرکردن:

1. هۆ سەرەتاییەکە چارەسەردەکرێت، ئەگەر هەبوو.

2. ئەسپرین یان NSADS وەکو ئایبۆبرۆفین، بەربەستکەرەوەی (blockers) پینتۆکسی فایلین pentoxyphylline مێسیسێر جاید mythysergide، ئیلۆپرۆست Iloprost.

3. خستنە ناو ئاوی سارد «هەردووك پێکان».

4.**سوورو شینبوونەوەی تۆری** livedo reticularis:

بریتییە لە ڕەنگ گۆڕانی پێست بەشێوەیەکی تۆری پەڵەپەڵاوی پەمەیی یان سوورو شین تێکەڵ، بە تایبەتی لە پێستی قاچ. بەرکەوتنی ساردی ئەم دیاردە زیاد دەکات. زۆربەی حاڵەت ئازاری نییە، بەڵام هەندێکجار ئازارو سڕبوونو هەست بە ساردی قاچ هەیە.

سێ جۆرە:

1. سوورو شینبوونەوەی تۆری فسیۆلۆژی physiological L.R: لە منداڵی ساواداو منداڵی گەورەترو ژناندا هەیە(وێنەی18).

2. سووروشینبوونەوەی تۆری بێ هۆ.

3. سوورو شینبوونەوەی تۆری لاوەکی (دووەمی) secondary lived relicularil، هۆکانی ئەم جۆرەی سێهەم ئەمانەن:

1. نەخۆشییەکانی دیواری بۆری خوێن vessel wall disease، وەکو ڕەقبوونی بۆری خوێن atherosclerosis،

نەخۆشـــییەکانی بەستەرەشــانەکان connective tissue ds، سیل، سفلس.

2. زیادبوونـــی خەســـتی خوێـــن hyperviscosity.

3. دەردی ســـەرما cryopathies وەکـو بوونــی گلۆبیولینـــی ســارد cryoglobulinemia لە خوێندا.

4. بەرگری دژی خۆیی autoimmnity.

5. سکماکی.

6. نەزانراو.

چارەسەر:

1. خۆپاراستن لە سەرما.

2. چارەسەری هۆکەی.

5. **شینهەڵگەرانی دەست** Acrocyanosis:

بریتییە لە شینو سوورهەڵگەرانی هەمیشەیی دەستو دەموچاو بەشێوەی پەڵەپەڵەیی، لەوانەیە جگە لە دەستو دەموچاو پێو گوێچکەو لووت بگرێتەوە. زۆر جار خێزانییـــە familial، بەری دەست ساردو شێدارە clammy.

لـــەم رەوشـــەدا خوێنبەرۆکـــەکان چوونەتـــەوە یـــەك constriction، بەڵام تـــۆڕی خوێنهێنەرەکانی ناو گۆی بن توێژ بـــە پێچەوانەوە فراوان بوون، هەندێکجار خەســـتی خوێـــن زیاترە لە ئاسایی (وێنەی19).

چارەسەر:

جلوبەرگی گەرم، دوورکەوتنەوە لە سەرما.

6. **شینو سووربوونەوە** Erythrocyanosis:

بریتییە لە شـــینو سووربوونەوەی پەڵەپەڵەیـــی بەردەوام لە پێســـتدا کە ژێری چینێکی چـــەوری زۆری تیابێت، بـــە تایبەتی لە ژنی گەنجی قەڵەودا، لە رانو قاچ، هەندێکجار لە قۆڵو ســـمت. ســـەرما دروســـتی دەکاتو هەســـت بە سووتانەوە دەکرێت(وێنەی20).

چارەسەر:

1. جلوبەرگی گەرم.

2. وەرزشکردن.

3. کێش دابەزاندن.

4. گۆرەوی (کۆڵۆنی) لاستیکی.

7. **لیردەرکـــردن بـــە ســـاردی** cold urticaria:

بەرکەوتنـــی ســـەرما دەبێتە هۆی پەیدابوونی لیردەرکردنو هەڵئاوسان لە شوێنە بەرەڵایەکان، بە تایبەتی دەستو دەموچـــاو، ئـــەم رەوشـــە دەرناکەوێت کاتـــی بەرســـەرماکەوتنەکە، بەڵکـــو دوای گەرمکردنـــەوە. 3 جۆرمان هەیە (وێنەی21):

1. **جۆری خێزانی** familial: لیرەکان دەکزێنـــەوە، بـــەڵام ناخورێن، 48-24 کاتژمێـــر دەمێننەوە، لەگـــەڵ لیرەکان لەوانەیە تا-و هەڵلەرزینو سەرئێشـــەو ئـــازاری جومگـــەکانو ماســـوڵکەکانو سکئێشە رووبدات، خرۆکەی سپی خوێن زیاددەکات Leukocytosis.

چارەسەر: ستانۆزۆلۆڵ stanozolol لەوانەیە چارەسەری بکات.

2. **جـــۆری ســـەرەتایی** primary: لـــیرەکان دەردەکـــەون لە شـــوێنە بەر ســـەرماکەوتووەکان، بەڵام هەندێکجار هەناسە توندبوونو پاڵەپەستۆی خوێن دابەزیـــن روودەدات و مەلەکردن لە ناو ئـــاوی ســـارددا لەوانەیە کوشـــندەبێت، بەهـــۆی بوورانـــەوە shock. دوای بڵقبوون روو دەدات.

چارەسەر:

1. دۆکسیپین doxepin 25 ملگم کاتـــی خەوتـــن و 50 ملگـــم بەیانی و ئێوارە.

2. سیپرۆهیپتادین cyproheptadine 4 ملگم ×3.

3. ئەکریڤاســـتین acrivastine یان سیتایرازین cetirizine.

4. ســـیتایرازین + زافیرلۆکاســـت zafirlukast.

5. نەستیارکردن desensitization بە خشـــتەکی سەهۆڵی، بەپێی بەرنامەیەکی تایبەت.

3. **جۆری لاوەکی (دووەمی)** secondary: بەهۆی نەخۆشـــی دیکـــەوە روودەدات، وەکو: گلۆبیولینی ساردی ناو خوێن cryoglobulinemia، فایبرینۆجینـــی ســـارد لـــە خوێنـــدا ciyofibrinogenemia، سفلســـی دووەمـــی، ســـۆی جگـــەر، .... هتـــد... نەخۆش لەگەڵ لیردەرکردنەکە تووشی سەرئێشـــەو، دابەزینـــی پاڵەپەســـتۆی خوێنو، هەڵئاوساوی قورگو بوورانەوە دەبێت.

8. **هـــەوی چـــەوری بـــە ســـەرما** cold panniculatis:

گرێـــی پتەو (لـــە ئەنجامی مردنی چـــەوری) لەســـەر کوڵمـــەی منداڵـــدا دەردەکەوێت دوای بەرکەوتنی ســـەرما، بێ پاشماوە چاك دەبێتەوە(وێنەی22).

تێکچوونە فسیۆلۆژییەکانی پەڕەکانی خوێن

disorders of platelets

Physiological

ئەکرەم قەرەداخی

دروستبوونی پەڕەکانی خوێن:

پەڕەکانی خوێن ڕاستەوخۆ لە سایتۆپلازمی خانە ناوك گەورەکان (MEGAKARYOCYTE)ی مۆخی ئێسکەوە دروست دەبن بەشێوەی پارچە لێ بوونەوە، لەبەرئەوە ئەو پەڕانە بێ ناوکن. ژمارەی ئەم پەڕانە لەخوێندا لەنێوان 400-130 هەزارە لە یەك ملیمەتر سێجادا. و تەمەنیان لەنێوان 9-5 ڕۆژانەیە پێش ئەوەی لە سپڵدا پارچە پارچە ببن و هەڵوەشێن. و هەندێك جاریش ژمارەیان زیاتر و کەمتر دەبێت بەپێی باری فسیۆلۆژی کەسەکە. و وەك خڕۆکە سپیەکانی خوێن توانای خۆگۆڕینیان بۆ شێوەی ئەمیبی هەیەو ڕۆڵێکی زۆر گەورە لە کرداری مەیینی خوێندا دەبینن و بەشی هەرە سەرەکی بارستە مەییوەکە دروست دەکەن و بوونی چەوری فۆسفۆری لە پەردەی پلازماکەیدا ڕۆڵێکی گەورەی هەیە لە دروست کردنی ریشاڵەکانی مەییوەکەدا هەروەها پەڕەکانی خوێن ماددەی سیرۆتۆنین (SEROTONIN) یش لەکاتی برینداربوون یا زامداربووندا دەرێژن بۆ تەسك کردنەوەی موولوولەکانی خوێن، ئەم پەڕانە شێوەیان خەپلەیی یا هێلکەییە و هەندێکجاریش چیلکەیی دەردەکەون و تیرەیان لەنێوان 2-4 مایکرۆندا دەبێت، لەکاتی خوێن بەربووندا لەماوەی 3-2 چرکەدا دەگەنە شوێنی زامەکەو لەپێشدا بە دیوارە پچڕاوەکانی لوولە خوێنەکانەوە دەنوسێن، لە پاشتردا خۆیان بەیەکتریەوە دەنوسێنن و وردە وردە تۆپەڵ تۆپەڵ کۆدەبنەوە لەم کاتەشدا ریشالۆکەکانی ناو خوێن لە گەڵیاندا یەك دەگرن بەرە بەرە مەییو CLOT دروست دەکەن.

جگەر لە لەشی مرۆڤدا ماددەیەك دروست دەکات پێی دەوترێت پرۆسرۆمبین ئەم ماددەیە لە خوێندا

دەسوڕێتەوە، کاتێك کە پەڕەکانی خوێن لەشوێنی زامەکە بەیەکتریەوە دەنوسێن پەردەی پلازماکانیان دەتەقێت و ماددەیەکیان لێ دێتە دەرەوە پێی دەڵێن، سرۆمبۆبلاستین، ئەم ماددەیە دەبێتە هۆی گۆڕینی پرۆسرۆمبینەکە بۆ سرۆمبین، کە ئەویش کاردەکاتە سەر ریشاڵە تۆواوەکانی ناو پلازمای خوێن واتە فایبرۆنۆجین FIBRONOGEN و دەیانگۆڕێت بۆ ریشالین FIBRIN، کە ئەویش لەگەڵ پەڕە خوێنە هەڵوەشاوەکاندا یەکدەگرێت، هەروەها لەگەڵ خڕۆکە سور و سپیە شکاوەکانیشدا و وردە وردە دەمی زامەکە دەگرن، لەکاتێکدا ئەو دەنکۆڵە وردانەی (GRANULE) کە دەکەونە ناو سایتۆپلازمی پەڕەکانی خوێنەوە، ماددەی سیرۆتۆنین دەرێژن و دەمی زامەکەی پێ تەسك دەکەنەوە و بەوانە وردە وردە مەییو یا قەتماغە دروست دەبێت و خوێنەکە لە دەرەوەی لەشی دەمەیەت و ئیتر خوێن نایەتە دەرەوە وەك ئەم سێ هاوکێشەیەی خوارەوە :

سرۆمبۆبلاستین

پرۆسرۆمبین ← سرۆمبین

سرۆمبین

فایبرۆنۆجین ← فایبرین (ریشالین)

ریشالین + خەپلە بەیەکەوە لکاوەکان و خڕۆکە شکاوەکان = مەییو (قەتماغە).

پێکهاتەی پەڕەکانی خوێن:

ئەو پەڕانەی خوێن کە لە خوێن دەردەهێنرێن و لەژێر میکرۆسکۆبی ئەلکترۆنیدا لێیان دەڕوانرێت، پەردەیەکی پلازمای دیاریان هەیە کە کۆمەڵێك شەکری پرۆتینی (گلایکۆپرۆتینی) (GP) تایبەتمەندیان لەسەرە کە بەهۆیانەوە کارلێك لەگەڵ هۆکارەکانی دیکەی خوێن مەیین و ڕێگرەکان دەکات سەرەڕای لوولە خوێنەکان و یەکتری. جگە لەمانە پەردەی پلازما بڕێکی باش چەوری فۆسفۆری تێدایە کە بەشداری لە گەلێك لە چالاکیەکانی پەڕەکاندا دەکات.

لەناو سایتۆپلازمی پەڕەکانیشدا مایتۆکۆندریا هەیە کە بە سێنتەری ATP واتە ئەدینۆسینی سێ فۆسفۆری دادەنرێت. وزەیەکی باش بۆ پەڕەکە پەیدا دەکەن بۆ ئەنجامدانی چالاکیەکانی هەروەها دوو جۆری سەرەکی دەنکۆڵە لە سایتۆپلازمەکەیدا دەبینرێت، جۆری یەکەم کە بە دەنکۆڵەی ئەلفا - α GRANULES ناو دەبرێت و جۆری دووەمیشیان بە دەنکۆڵەی چڕ DENSE GRANULE لەبەرئەوەی لە میکرۆسکۆبی ئەلکترۆنیدا چڕ دەردەکەوێت ئەم دەنکۆڵانە ڕۆڵێکی گەورەیان لە کردار و چالاکیەکانی پەڕەکاندا هەیە بە تایبەتی لە یەکگرتن و پێکەوە نوسان و کردارەکانی مەیینی خوێندا، سەرەڕای ئەمانە ئەو دەنکۆڵانە بەشداری کردارەکانی شیکردنەوەی شەکر دەکەن و سەرەڕای ڕژاندنی سیرۆتۆنین کە لەوەپێش ئاماژەمان پێدا، ماددەی هایدرۆکسی توتیامین – 5 دەرێژن کە ئەویش ڕۆڵێکی گەورەی لە تەسکردنەوەی ئەو موولوولە خوێنانەدا هەیە کە نزیکن لە زامەکەوە بۆ ئەوەی کرداری هاتنە دەرەوەی خوێن بوەستێنن.

هەروەها دژە هیپارین ANTI HEPARIN و ماددەی هیستامین. جێی ئاماژەیە کە کارەکانی ڕێکخستنی بەرهەمهێنانی ئەو پەڕانە بەهۆی هۆرمۆنێکەوە دەبێت کە پێی دەڵێن سرۆمبۆپەیتین THROMBOPAIETIN.

فسیۆلۆژی پەڕەکانی خوێن:

پەڕەکانی خوێن بەگشتی کۆمەڵێك فرمانی سەرەکییان هەیە کە دەتوانین لە خوارەوە بە کورتی دەستنیشانیان بکەین:

1. **وەستاندنەوەی خوێن بەربوون** HAEMOSTASIS:

لەکاتی زامدار بوون یان برینداربوونی هەر بەشێکی دەرەوەی لەشدا، کاتێك خوێن لەو زامەوە دێتە دەرەوە پەڕەکانی خوێن لەچەند چرکەیەکدا لە دەوری ئەو زامە کۆدەبنەوە، لەبەرئەوەی دیواری دەرەوەیان لینجە، ئەوە یارمەتیان دەدات کە زۆر بەخێرایی بەیەکەوە بلکێن، سەرەڕای لکاندنیان بە دیواری ئەو مولولانەی تەقیون یا برینداربوون، ئەمەش یارمەتیان دەدات بۆ ئەوەی قەدەغەی هاتنە دەرەوەی خوێنەکە لەو ناوچە بریندارەدا بکەن و لەهەمان کاتیشدا ماددەی سیرۆتۆنین دەرژن و دەمی لوولە خوێنەکان لەو ناوچەیەدا تەسك دەکەنەوەو خوێنەکە دەوەستێنن.

2. **خێراکردنی کرداری مەیاندن:**

وەك لە پێشترەوە ئاماژەمان پێدا پەڕەکان ماددەیەکی زۆر گرنگ لە کرداری خوێن مەیاندندا دەرێژن کە بریتیە لە سرۆمبۆبلاستین THROMBOBLASTIN دەگۆڕێت بۆ سرۆمبین THROMBIN بەیارمەتی بوونی ئایۆنەکانی کالسیۆم لە خوێندا،

کە ئەویش فایبرۆنۆجین واتە ریشاڵە تـواوەکان لـە خوێنـدا دەگۆرێـت بۆ ریشاڵین FIBRIN ، ئەوەش دەبێتە هۆی تەنینی دەمی برینەکە.

3. **پارمەتیدانی کرژبوونی مەییوەکە:**

لەکاتـی دروسـتبوونی مـاددە مەییوەکـەدا CLOT RETRACTION، پەرەکانـی خوێـن ماددەیەکـی دیکە دەرێژن کە پێـی دەوترێت ریترِاتۆزایم RETRATOZYME کـە ئـەم ماددەیـە دەبێتـە هۆی کرژکردنی ریشـاڵەکان و بـەوەش مـاددە مەیوەکـە زۆرتر چڕ دەبێتـەوەو دەچێتـەوە یەك و باشـتر دەمی برینەکە دەگرێت.

4. **ماشینەوە** PHAGOCYTOSIS:

یەکێکی دی لە خەسـڵەتەکانی ئەم پەرانە ئەوەیە کە وەك خرۆکە سپیەکان توانـای ماشـینەوەی میکرۆبەکانیـان هەیـە بە تایبەتـی ڤایـرۆس و کەروو لەکاتی بوونی ئەم میکرۆبانەدا و هاتنە ژورەوەیـان بۆ ناو خوێـن، بە کرداری قەپگرتن پەلاماریان دەدەن و تۆپەڵیان دەکـەن و ناهێڵـن زیـان بە جەسـتە بگەیەنن.

5. **لـە کـرداری خوێـن بەربوونـی بۆماوەییدا**

(هیمۆفیلیا HEMOPHILIA):

کـە نەخۆشـییەکی بۆماوەییـە لە باوانــەوە دەگوێزرێتەوە بـۆ نەوەکان دەبێتـە هـۆی بەربوونـی خوێـن و نەگیرسـاندنەوەی بۆماوەیەکـی درێژ خایـەن. ئەم پەرانە مـاددەی کریوتین دەرێــژن کــە دژی هیمۆفیلیایــەو کاریگەرییان دادەبەزێـن و خوێنەکە دەگیرسێننەوە.

تێکچوونی پەرەکانی خوێن:

بەشـێوەیەکی گشـتی دەتوانـین تێکچوونـی پەرەکانی خوێن بکەین بە دوو بەشەوە:

یەکەم: تێکچوونەکانی ژمارەیی.

دووەم: تێکچوونەکانی فرمانی.

یەکەم: تێکچوونەکانی ژمارەیی:

مەبەست لە زیادبوون یان کەم بوونی ژمارەی پەرەکانی خوێنە:

A. **کەمبونـی ژمـارەی پـەرەکان** THROMBOCYTOPENIA:

بەشـی هەرەزۆری ئەم حاڵەتە کە دەگاتە 85٪ منـداڵ دەگرێتەوە کە تەمەنیان لەژێر هەشتساڵیەوەیەوە، و لەئەنجامی هەوکردن و بەشێوەی خوێن بەربوونـی کـەم لە پـەردەی ناوەوەی دەم و گـەدەو ریخۆڵەدا دەردەکەوێت و هەندێکجـار دەماخیـش دەگرێتەوە، و باری گشتی نەخۆشەکە زۆر دادەبەزێت و ژمارەی پـەرەکان زۆر کەم دەبێتەوە، و ئەگـەر خوێن بەربـوون لەدەماخدا روویدا یا خوێـن بەربوونەکە زۆر بوو لەوانەیە ببێتـە هۆی مردن و ئەگەری چاکبوونەوەش لەمـاوەی دوو هەفتەدا زۆرەو ئـەم حاڵەتە بەشـێوەی تیژ یا توند ناودەبرێت.

لـە هەندێـك حاڵەتی دیکـەدا کە شـێوەی درێژخایـەن وەردەگرێـت و بەزۆری لە ژناندا دەردەکەوێت دەبینین خوێن بەربوون لە پێست و پەردەکاندا روودەدات و لەوانەشـە کەسەکە خوێن لەدەمـەوە هەڵبهێنێتـەوە یـا لەکاتی کەوتنە سـەرخوێنی سـوڕی مانگانەدا خوێنی زۆر بەرببێـت یا لەگەڵ میزدا خوێن بێتە دەرەوە.

باری کلینیکی:

1. ژمـارەی پـەرەکان زۆر کـەم دەبێتەوە.

2. ماوەی خوێن لێ رۆیشتن درێژە دەکێشێت.

3. ژمـارەی خانە نـاوك گەورەکان MEGAKARYOCYTE لە مۆخی ئێسکدا زیـاد دەکات، بەڵام زۆربەیـان ناتوانن پەرەکان بەرهەم بهێنن.

هۆکانـی کەمبوونـەوەی پەرەکانی خوێن:

1. کـەم بەرهەمهێنانی پـەرەکان بەهۆی کەمی ڤیتامـین B12 و کەمی ترشـی فۆلیك و سپیبونەوەکانی خوێن و لەناوچوونـی بەشـێك لـە مۆخـی ئێسـك یا بەکارهێنانی دەرمان و ماددە ژەهرەمەنیەکان.

2. پشـێویەکانی بڵاوبوونـەوە بەتایبەتی لەکاتی هەڵئاوسانی سپڵدا.

3. کەمبوونـەوەی مـاوەی ژیانـی پەرەکانبەتایبەتیبەهۆیهەوکردنەکان و بوونی وەرەم لە لوولەکانی خوێندا، یا هەندێـك لە جۆرەکانـی کەم خوێنی و هەستداریێتی بەرامبەر هەندێك ماددەو دەرمان.

دووەم: تێکچوونی فرمانی:

دەتوانـین تێکچوونەکانـی فرمانی پەرەکانی خوێن بکەین بە دوو بەشـی سەرەکیەوە:

یەکەم: تێکچوونە بۆماوەییەکان:

ئـەو تێکچوونانـە دەگرێتـەوە کە لـە ئەنجامـی گواسـتنەوەی جینەکان لەباوانـەوە دەگوێزرێنەوە بۆ نەوەکان. ئەمانەش هەندێکیانن :

A. تێکچوونـە بۆماوەییەکانـی یۆرسموت کە بریتییە لەنەخۆشییەکی

بۆماوەیــی تووشــی منــداڵان دەبێــت و تیایــدا پــەڕەکان فرمانی سروشــتی خۆیان لەدەســت دەدەن، هۆی سەرەکی ئــەم حاڵەتــە دەگەڕێتەوە بــۆ کەمی ATP واتە ئەدنۆســینی سێ فۆسفاتی کە ماددەیەکــی زۆر گرنگە بۆ پێکەوە نوســاندنی پەڕەکانی خوێن بەیەکەوە، هەروەهــا نەخۆشــیەکانی جگــەر و نەخۆشــیەکانی گورچیلەو لەدەستدان یا لە ناوچونی مۆخی ئێســك، هۆکاری بنەڕەتین بۆی.

B. تێکچوونەکانــی گلانزمــان (GLANZMANN) کــە پێــی دەڵێــن لاوازی پەڕەکانــی خوێنــی خوێــن بەربوونــی بۆماوەیــی HEREDITARY HEMORRHAGIC THROMBOSTHEINIA ئەم تێکچونەش وەك ئەوەی پێشوو تووشی منداڵ دەبێت ولــە ئەنجامی بۆمــاوەوە لــە باوانەوە دەگاتــە منداڵ، و دیســانەوە کاردەکاتە سەر نەبوون یا کەمی ATP کە ئەوەش دەبێتە هۆی پێکەوەنەلکاندنی پەڕەکانی خوێن بەیەکــەوە هەروەها پشــێوی و نارێکیەك لە دیواری پەڕەکاندا هەیە.

نیشانە سەرەکیەکانی:

بریتییــە لــە خوێــن بەربوونــی ناوپۆشەکان و نیشانەکانی کەم خوێنی و خوێــن بەربوونــە جیاوازەکانــی نــاو هەنــاوی لــەش و ئەندامــەکان و شیبوونەوەی هەندێك ناوچەی پێست.

C. تێکچوونە بۆماوەییەکانی برنارد سولێ BERNARD-SOULIER بەزۆری ئــەم تێکچوونــەش تووشــی منــداڵان دەبێت و پەڕەکان فرمانە سەرەکیەکانی خۆیــان لەدەســت دەدەن. هۆکارەکەش بۆماوەییەو لەباوانــەوە دەگوێزرێتەوە بۆ منداڵــەکان. و لەئەنجامدا قەبارەی پەڕەکانی خوێن گەورە دەبن و پرۆتینە شەکریەکان (گلایکۆپرۆتین) لە دیواری پەڕەکانــدا زۆر کەم دەبن ئیتر پەڕەکان ناتوانن کاری خۆیان جێبەجێ بکەن.

دووەم: تێکچوونە وەرگیراوەکان:

ئــەو تێکچوونانە دەگرێتەوە کە لــە ئەنجامــی کاری دەرەکیــەوە پەیدا دەبن واتە نــا بۆماوەیین وەك ئەمانەی خوارەوە:

A. **کەمبوونەوەی پــەڕەکان بەهۆی ژەهــراوی بوونــەوە:** بــەزۆری بەهۆی بەکارهێنانی دەرمانــەوە پەیدا دەبێت بەتایبەتی ئــەو دەرمانانەی کە دابەش بوونی خانــەکان رادەگرن وەك بەنزول و بەنزیــن و لەناوبەرەکانــی مێــروو ئەنیلین و هتد.. یا لە ئەنجامی خۆدانە بەرتیشکی ئایۆنی.

B. **کەمبوونــە نیشــانەییەکانی پەڕەکان:**

هۆکانــی ئــەم حاڵەتــە بــەزۆری ئەمانە دەگرێتەوە:

1. **نەخۆشــیەکان وەك:** مەلاریــا- ســورێژە - گرانەتا، لوکیمیا - رەقبوونی کرۆکــی ئێســك – وەرەمەکانی کرۆکی ئێســك - هەوکردنەکانی پــەردەی دڵ. هتد.

زیادبوونــی ژمــارەی خڕۆکــەکان THROMBOCYTEMIA:

بریتیــە لەزیادبوونــی ژمــارەی پەڕەکانــی خوێن لە خوێــن و کرۆکی ئێســکدا، و ئەمانەش چەنــد جۆرێکن لەوانە:

یەکەم: زیادبوونە نیشــانەییەکانی پەڕەکان:

SYMPTOMATIC THROMBOCYTEMIA

بــەزۆری ئــەم حاڵەتــە بەهــۆی پوکانەوەی ســپل یا هەندێك نەخۆشی سپل وەك سیلی سپل یا بوونی مەییوی زۆر لە سپڵدا دروست دەبێت.

دووەم: زیادبوونــە هاوبەشــەکانی پەڕەکان:

بەزۆری ئەو حاڵەتانە دەگرێتەوە کە ژمارەی پەڕەکانی خوێن بەهۆی بوونی هەندێك نەخۆشــیەوە لە لەشــدا زیاد دەکــەن لەگەڵ نەمانی نەخۆشــیەکەدا حاڵەتەکە وردە وردە دەگەڕێتەوە دۆخی جارانــی وەك زیادبوونەکانی خڕۆکەی ســور، زیادبوونەکانی خڕۆکەی ســپی (لوکیمیا) و رەقبوونی مۆخی ئێسك.

سەرچاوەکان:

1. A.VICTOR HEFFLORAND, LEWIS,TUDDENHAM;' POSTGRADUATE HEAMATOLOGY' 4TH ED. NEW YORK 2001 PP 581- 596

2. WILIAM BOYDI PATHOLOGY LONDON PP; 1097 -1157

3- STUART IRA FOX HUMAN PHYSIOLOGY 7TH ED. NEW YORK 2002

خۆراك و كلۆربوونی ددان

د. هەڵگورد ساڵح*

كلۆربوونی ددان و نەخۆشییەكانی پوك و هەوكردنی شانەپاڵپشتەكانی ددان، نەخۆشییەكی بڵاوە لەكوردستان و پێویستی بەكاری جدی هەیە، بەڵام لەم ساڵانەی دواییدا لەوڵاتانی دونیا بەهۆی باشكردنی سستمی خواردن و بوونی فلۆراید لەئاوی خواردنەوەدا و باشتربوونی تەندروستی دەم و ددان و ئاگاداربوون لێی كلۆربوونی ددان كەمبۆتەوە. لەگەڵ ئەم گۆرانانەشدا تائێستا كلۆربوونی ددان و پوكانەوەی شانە پاڵپشتەكانی ددان لەنەخۆشیە بڵاوەكانی دنیان.

كلۆربوونی ددان لەساواكان و منداڵاندا پێی دەوترێت كلۆری مەمكە شووشە، هۆكاری ئەم كلۆربوونی ددانە دەگەڕێتەوە بۆئەوەی باوان و بەخێوكەرانی منداڵ، منداڵەكە بەمەمكەشوشەی پڕئاوی میوە (شەربەت) یان شیرەوە دەنوێنن یان مەمكەمژەیەكی شیرینی دەدەنێ كە لەهەنگوین یان شەكراو هەڵكێشراوە.

لە بەرئەوە پاڕێزگاریكردن لەتەندروستی ددان هەر قۆناغی زووی تەمەنەوە دەستپێدەكات و ئاگاداربوون لەنۆشداری دەم و ددان گرنگە و دوركەوتنەوە لە كلۆربوونی ددان و گەشەو پێگەشتنێكی سروشتی دەم و ددان،ددانی بەهێزو دەمێكی نۆشدار، خواردن كاریگەرترو بەچێژتر دەكات. تەندرستی دەم بەندە لەسەر جۆری خواردن و نۆشداری ددانەكان، لەبەرئەوە زۆر گرنگە رۆژانە خۆراكی هەمەچەشن بخۆیت و خۆراكت لەسەر شێوەی " هەرەمی خواردنی تەندروست" دابرێژیت و پاش نان خواردن دەم و ددانت بشۆیت.

پاش خواردن لەنزیكترین بواردا ددانەكانت پاكبكەرەوە، بەتایبەت پاش خواردنی خواردەمەنیە شەكرییەكانی وەك كێك، پسكیت، شیرینی و مرەبا.گەر لەنێوان ژەمەكاندا شتێكت خوارد، میو یان سەوزە بخۆ بۆ زیادكردنی دەردانی لیك و شوشتنەوەی دەم و ددان لەپاشماوەی خۆراك، پەنیر "هاورێی ددانە" و مینای ددانەكان بەهێز دەكات، لەنێوان ژەمەكان لەخواردنی ئەو شیرینیانە دوركەوەرەوە كە بەددانەوە دەنوسێن هەروەها چپسی پەتاتەو پسكیت و مێوژیش مەخۆ. هاوكات بەردەوام چاودێری ددان و پوكت بكەو سەردانی نۆشدەری ددان بكە بۆ پشكنینیان..

كێ لەبەر مەترسیدایە؟

■ ئەوانەی ئەو كاربۆهیدراتە بەكاردەهێنن كە لەبارن بۆ ترشاندن و لەنێوان ژەمەكاندا ئەو شیرینیانە دەخۆن كە بەدانەوە دەنوسێن و بەردەوام بەرهەمەكانیسپیایی(شیروبەرهەمەكانی وەك پەنیرو ماست) ناخۆن.

■ئەوكەسانەیهەویریددانیفلۆراوی بەكارناهێنن و بەردەوام بەشێوەیەكی زانستی ددان ناشۆن و سەردانی نۆشدەری ددان ناكەن بۆ پشكنین و ئاگاداربوون لەددانیان.

منداڵان لەسکی دایك تاتەمەنی 11 ساڵی، گەر خۆراکیان دروست نەبێت، دەکرێت کاربکاتەسەر دروستبوون و پێکهاتەی مینای ددان، ئەمەش دەبێتەهۆی کون بوون و زبربوونی چەند ناوچەیەکی ددانەکان و ئەگەری کلۆربوون لەم ناوچانەدا زیاددەکات.

■ ساواکان و ئەو منداڵانەی دەخرێنە جێگای نوستنەوەو مەمکەمژەیەکی هەڵکێشراو لەشیرینی لەدەمیاندایە، یان مەمکە شوشەیەکی پڕ شلەیان تێدایە جگە لەئاو.

■ ئەو کەسانەی پشێوی خواردنیان هەیە، وەك ئەنۆرێکسیا (نەمانی ئارەزووی خواردن) و بولیمیا واتەخۆرشاندنەوە کە دەبێتەهۆی ترشبوونی ناو دەم و دروستکردنی کەشێکی لەبار بۆ کلۆربوون.

■ هەندێك لەکەسە بەتەمەنەکان بەهۆی نەخۆشیە درێژخایەنەکان و بەکارهێنانی دەرمان (ئەوانەی بەشێوەیەکی ئاسایی پزیشك دەیانوسێت). هەروەها چاودێری نەکردنی تەندروستی دەم و ددان و نەبوونی هەمەچەشنی لەخۆراکدا، هەموو ئەمانە دەبنە هۆی داهێزرانی تەندروستی ددانەکان.

■ ئەو کەسانەی شەکرەیان هەیە لەبەر مەترسیەکی زیاتردان، یەکێك لەهۆکارەکان بریتییە لەبەرزبوونەوەی رێژەی شەکر لەلیکی ئەو کەسانەی نەخۆشیەکەیان بەباشی کۆنترۆڵ نەکراوە، کەمدەردانی لیك و دەمەوشکێ.

■ ئەو کەسانەی لەو ناوچانەدا دەژین کە ئاوی خواردنەوەی فلۆراوی نییە، فلۆر رێژەی کلۆربوون کەمدەکاتەوە بەهۆی کاریگەری لەسەر رووی ددانەکان-فلۆر پرۆسەی کانزا لێبران پێچەوانە دەکاتەوە کە بەهۆی ترشی دەردراو لەپلاکەوە روودەدات.

کلۆربوونی ددان دەرئەنجامی بەیەکداچوونی چەند کارلێکی ئاڵۆزە کە بریتین لەخۆراك، بۆماوە، هەڵسوکەوت، رەگەز، تەمەنی کەسەکە، بەکتریای پلاك، دەردان و پێکهاتەی لیك و ژینگە.

دەرکەوتووە خۆراك یەك لەگرنگترین پێکهاتەکانی ژینگەیە کە ئەو کەسە دەخاتەبەر مەترسیەوە، هەروەها دەبێتە هۆی کلۆربوون، دەبینین روودانی کلۆری لەدانیشتووە رەسەنەکانی ئوستورالیا، بانتوی ئەفریکا، ماوی نیوزلەندە، لنوتی گرینلاند، زۆر کەمبووە پێش بەکارهێنانی خۆراکە مۆدێرنەکان، بەڵام پاش تێکەڵبوون بەکلتوری باکوری ئەمریکا و ئەوروپا بەرزبۆتەوە. هەروەها منداڵانی کۆمەڵگە دورەدەستەکانی دونیا لەتریستان دا کونها و باشوری ئەتڵەسی لەساڵی 1937دا بەشێوەیەکی تێبینیکراو تووشی کلۆربوونی ددان نەبوون کاتێك خۆراکیان بەشێوەیەکی سەرەکی بریتی بوو لەپەتاتە، ماسی، باڵدارە دەریاییەکان و هێلکەکانیان، گۆشتی گا و گۆشتی مەڕو سێوو توو، بەڵام کە فێری خۆراك و شێوە ژیانی مۆدێرن بوون ئەوانیش بەدەست کلۆرییەوە کەوتنە ناڵاندن. لەسەر ئاست جیهانیش لەکاتێکدا بەکارهێنانی کاربۆهیدراتە پوختەکراوەکان و شەکر لەجەنگی جیهانی دووەمدا کەمبۆوە، خواردنی نێوان ژەمەکان و کلۆریش کەمبۆوە، بەڵام پاش جەنگ کاتێك بەکاربردنی شەکر بەرزبۆوە کلۆربوونی ددانیش زیادیکرد، ئەم جیاوازییە پێوانەییە، لەئینگلتەرەو نەرویج و ژاپۆن ئاشکرا تێبینی کرا.

ددانەکان و خۆراك:

ددانەکان لەوەدا نائاسایین کە کاریگەری خۆراك لەسەریان تەنیا لەکاتی دروستبووندایە، جیاواز لەئێسك و شانەکانی کە خێرا لەگەڵ گۆڕانی خۆراکدا دەگۆڕێن، لێرەدا مەبەستمانە بڵێین جۆری خۆراك لەکاتی دروستبوونی دداندا گرنگە بۆ نموونە بەهۆی بەدخۆراکیەوە لەوانەیە ناتەواوی لەدروستبوونی دداندا رووبدات کە باشبوونی خۆراك لەتەمەنەکانی دوایدا ددانەکە چاك ناکاتەوە. هەروەها بەدخۆراکی لەسکی دایك تاتەمەنی یانزە ساڵی لەوانەیە کاربکاتەسەر دروستبوونی میناو ببێتە هۆی کونبوون و زبربوونی، ئەمەش ئەگەری کلۆربوونی زیاددەکات، هەندێك حاڵەتی نەخۆشیش هەیە وەك کەمی ڤیتامین دی، توانای ئەوەی هەیە ببێتە هۆی بەد پێکهێنانی مینای ددان و ئەمەش ئەگەری کلۆری زیاتردەکات.

هەرکە ددان لەپوك هاتە دەرەوە، لیك لەنۆشداری دەم و دداندا گرنگ دەبێت، بۆنمونە ئەو فلۆرەی دەخورێت لەلیکدا دەردرێت و رۆڵێکی پارێزەری گرنگی دەبێت بەهۆی راستەوخۆ بەرکەوتنی رووی دانەوە.

گەر بەکارهێنانی ئەو خواردنانەی شەکریان تێدایە تەنیا لەکاتی ژەمەکاندا بێت هاوکات خۆراکی دەوڵەمەند بەکالیسیۆمیش لەکاتی ژەمەکاندا بخورێت، ئەوا ددان توانای بەکانزابوونی دەبێت لەنێوان ژەمەکاندا، بەڵام بەردەوام بەکارهێنانی خواردنە شەکراوییەکان، بەتایبەت لەنێوان ژەمەکاندا دەبێتەهۆی بەردەوام ترشی لەپلاکدا و رێدەگرێت لەبەکانزابوون.

خۆراکە کلۆکەرەکان:

خۆراکە شیرین و ترشەکان دەبنەهۆی کلۆری، وەك کێك، پسکیتە شیرینەکان، شیرینی، چکلێت، دانەوێڵە شرینەکان، مرەبا، میوەی نوقمکراو لەخۆشاودا واتە لەناو شیلە یان بەشێوەی مرەبا، میوە ترشەکانی وەك قۆخ و لیمۆ، چای و قاوە بەشەکرەوە.هەروەها هەنگوین و میوە وشکراوەکان نابێت زۆر بخورێن،

هەرچەندە ئەمانە شەکریان تێنەکراوە، بەڵام شەکرەکەی ناویان خەست بۆتەوەو دەنوسێن بەددانەکانەوەو وماوەیەکی زۆر پێیانەوە دەمێننەوە. هەرچی خواردنەوە گازیەکانیشە لەگەڵ خواردنەوەی وزە بەخش و ئاوی میوە بەتایبەت دەستکردەکان ئەگەر لەنێوان ژەمەکاندا بخورێنەوە دەکرێت سەرچاوەیەکی گەورەبن بۆ کلۆری بەهۆی ترشی و شیرینیانەوە.

چۆن ددانێك كلۆر دەبێت؟

بەکارهێنانی خۆراکە لەبارەکان بۆ ترشاندن دەبێتەهۆی کلۆری ددان، هەرچەندە زۆری بەکارهێنان گرنگترە لەبری بەکارهێنان، کلۆری ددان نەخۆشیەکی کانزا لێبرانە، کاتێك توێژاڵێکی بێ رەنگ کە پێی دەوترێت میوسین لەسەر رووی ددانەکان دروست دەبێت، بەکتریا لەسەر رووی میوسین کۆدەبێتەوەو پلاك پێکدێنێت، ئەم بەکتریایانەش پێویستیان بەخۆراکە، خۆراکی خۆیان لەخواردن وەردەگرن، بەتایبەت ئەو کاربۆهیداتانەی لەبارن بۆ ترشاندن، کە لەسەر روو و لەنێوان ددانەکاندا کۆدبنەوە. هەرکە خۆراکیان وەرگرت ترشێك دروستدەکەن کە دەبێتەهۆی کانزا لێبرانی مینا، ئەمەش دەبێتەهۆی کونبوون واتە کلۆربووونی ددان.

جێیئاماژەیە چەندماوەیبەرکەوتنی ددان بەشیرینی زیاتربێت ئەوەندەش بەرهەمهاتنیترشەکانزیاتر دەبێتوزیان گەیاندن بەددانەکان زیاددەکات، بۆنمونە خواردنی شیرینیەك بۆماوەی سێ دەقیقە کەمتر زیانبەخش دەبێت لەهەڵقوراندنی خواردنەوەیەکی گازی بەپانزە دەقیقە یان جوینی میوەیەکی لکاو یان نەستەلەیەك کە بەنێوانی ددانەکانەوە دەنوسێن بۆ ماوەیەکی درێژتر.

رۆڵی فلۆر:

فلۆر یاردیدەدەرە لەهێشتنەوەی رەقی ئێسك و ددانەکان کە لەئاو، رووەکەکان ، خواردەمەنی دەریایی و خواردنە ئاژەڵییەکاندا هەیە. بۆ خۆپاراستن لەکلۆری ددان لەمنداڵان و هەرزەکاران و پێگەیشتوواندا فلۆرکردنی ئاوی دانیشتوان زۆر گرنگە هەروەها بەکارهێنانی هەویری ددانی فلۆراوی و بوونی فلۆر لەئاو و خواردندا بەکارێکی پێویست دادەنرێت. فلۆر بەرێژەیەکی فراوان لەژینگەدا بلاو بۆتەوە، هەموو ئاوە سروشتیەکان فلۆریان بەرێژەی جیاواز تێدایە، ئامانج لەفلۆرکردنی ئاوی دانیشتوان رێککردنەوەی رێژەی فلۆرە لەئاوی خواردنەوەدا بۆ باشترین ئاست لەپێناوی پاراستنی ددانەکاندا.

فلۆر لەدروستبوونی پێکهاتەی ددانەکان لەمنداڵاندا بەشدارەو گرنگی فلۆر بەدرێژایی ژیان لەبەکانزاکردنی ددانەکاندا بەردەوامە:

■ رووە کونەکان کە بەرامبەر کلۆری لاوازن، بەکانزا دەبن واتە چاکدەبنەوە ئەویش بەهۆی بەرکەوتنی بەردەوامی رێژەیەکی کەم لەفلۆر بۆماوەیەکی زۆر لەناو دەمدا، ئەم پرۆسە هێواشە بەردەوامە بەتایبەت لەدەوری ئەو پڕکردنەوانەدا روودەدەن کە لەسەر رووی ددانەکان هەیە. هەروەها فلۆر لەدروستبوونی پێکهاتەی رەگی ددانیشدا بەشدارە، وای لێدەکات بەهێزتر بێت لەبەرەنگاروونەوەی کلۆریدا، گەر رەگی ددان بەرووی دەرەوەدا دەرکەوت لەئەنجامی رۆچوونی پوکدا. سودێکی دیکە لەفلۆرکردنی ئاوی دانیشتوان بۆ خۆپاراستن لەنەخۆشی بریتیە لەوەی کەپێویستی بەهەڵسوکەوتێکی هەستیارانەی تاکەکان نییە تا سودی لێ ببینین، بەڵکو سودەکە بەسادەیی لەرێی خواردنەوەی ئاوی فلۆراوییەوە وەردەگیرێت.

رۆڵی کالیسیۆم:

گرنگترین خۆراك بۆ تەندروستی ددان کالیسیۆمە، باشترین سەرچاوەش بۆ کالسیۆم شیرو بەرهەمەکانیەتی وەك پەنیرو ماست، ئەو کالیسیۆمەی کە لەشیردایە بەباشی دەمژرێت ئەویش بەهۆی رێژەی کالیسیۆم بۆ فۆسفۆر کە هانی مژینی دەدات. سەرچاوەیەکی دیکەی باشی کالیسیۆم ئەو ماسیانەن کە ئێسکەکانیان دەخورێت وەك ماسی ساردین و سەلمۆنی لەقووتوو نراو.

بری رۆژانەی پێویستی کالیسیۆم لەسەر چەند هۆکارێك بەندە وەك پێویستی کالیسیۆم لەماوەی گەشەی خێرادا کە لەم ماوەیەدا پێویستی بۆ کالیسیۆم زیاتر دەبێت هەروەك چۆن پێویستی بۆ هەندێك جۆری دیکەی خۆراك زۆرتر دەبێت، لەبەرئەوە داواکاری کالیسیۆم لەماوەکانی هەرزەکاری، دووگیانی، ساوایی و منداڵیدا زۆرە. بەداخەوە هەندێك بۆچوون و بیروباوەری هەڵە دەربارەی کالیسیۆم هەیە، یەکێك لەوبیروباوەڕە هەڵانە ئەوەیە کە کالیسیۆم پاش وەستانی گەشەی ئێسك و ددانەکان گرنگ نییە لەکاتێکدا کالسیۆم بەدرێژایی ژیان پێویستە و ناتوانین دەستبەرداری ببین.

پێویستی لەشمان بەکالسیۆم دەتوانرێت پڕ بکرێتەوە بەهۆی رۆژانە خواردنی جۆری جیاواز لەخۆراك، بۆ ئاسانکاریپەیڕەوکردنیشێوازێکیدروست بۆ دەستکەوتنی کالیسیۆم دەتوانیت سوود لەم سستمە خۆراکییە وەربگریت:

لەتەمەنی نیمچە هەرزەکارییەوە تا تەمەنی پێگەیشتن، رۆژانە پێویستمان بەسێ ژەم شیرەمەنی ، یان 800 ملگم کالسیۆم هەیە، بۆ نمونە لەژەمێکدا لەرێگەی خواردنەوەی کوپێك یان 250 مل (میللی لیتر) شیرویەك تیوبی 200

گرام (نزیکەی چارەکە کیلۆیەك) ماست و40 گرام پەنیر بڕێکی باشت لەکالیسیۆم دەستدەکەوێت.

شیرو بەرهەمەکانی دەوڵەمەندترین سەرچاوەی کالسیۆمن، ڕۆژانە تەنیا خواردنی سێ ژەم شیرەمەنی نزیکەی 70٪ی کالسیۆمی پێویست بۆ بەهێزی و گەشەی ددان و ئێسکەکان دابیندەکەن کە یاریدەدەرە لەبەرنگاربوونەوەی کلۆری دداندا،هەروەها نزیکەی پێنج یەکی (یەك لەسەر پێنج) ی پرۆتین، ڤیتامین بی دوو و ڤیتامین ئەی ڕۆژانە دابیندەکەن.

زۆر شێواز هەیە کە بەهۆیەوە شیرو بەرهەمەکانی وەك پەنیر تەندروستی ددان دەپارێزێت وەك هاندانی زیاد دەردانی لیك، لەم ڕێیەوە ئەمفۆتیری پلاك بەرزدەبێتەوە(بۆنمونەتفتی زیاتر، ترشی کەمتر) کە ڕێدەگرێت لەکانزالێیرانی میناو یارمەتی پاککردنەوەی دەم دەدات لەو کاربۆهیدراتانەی لەبارن بۆ ترشاندن، ئەو پێهاتانەش کە لەپەنیرو شیردا هەیە وەك پرۆتین، چەوری، کالسیۆم، فۆسفۆر، مەگنیسیۆم، ڤیتامین دی کاریگەری بەسوودیان دەبێت بۆ تەندروستی ددان. ئەم خۆراکانە لەمنداڵی بچووکدا هانی گەشەی ددان و پووك دەدات بەشێوەیەکی دروست کە دەکرێت یاریدەدەربێت لەپاراستن دژی کلۆربوونی ددان. هەروەها دەکرێت کالسیۆم ڕۆڵی هەبێت لەپاراستن دژی نەخۆشیەکانی شانە پاڵپشتەکانی دان (پووك) و کەمی کالسیۆم پوکانەوەی شانە پاڵپشتەکانی ددان زیاددەکات بۆ نمونە گۆڕانە هەوییەکان لەئێسکی پاڵپشتی دداندا.

دواجار زۆری کالسیۆم و فۆسفۆر لەپەنیرو شیردا کاریگەرییەکی گەورەی هەیە دژی کلۆربوونی ددان واتە ناهێڵێت ددان کلۆر ببێت، هەروەها دەکرێت پەنیر بەپارێزەرێکی باشی ددان دابنرێت ئەویش لەڕێگەی بەرزکردنەوەی چڕی کالسیۆم و فۆسفۆر لەپلاکی دداندا و ئەم چڕییەش هانی بەکانزابوون دەدات.

خۆراکی کۆرپە:

کۆرپەکان جگە لەشیری دایك پێویستیان بەهیچی دیکە نییە، هەرچەندە ئاوو ئاوی میوەی ڕوونکراوە دەتوانرێت بدرێت بەمنداڵی کۆرپە کاتێك ئاووهەوا گەرم دەبێت یان دوای تەمەنی شەش مانگی، بەڵام پێویستە دایکان بەئاگابن لەوەی نابێت ئاوی میوە بکرێتە مەمکە شووشەوە و نابێت منداڵ بخرێتە ناو جێگاو مەمکە شوشەیەکی پڕ شیر یان ئاوی میوە لەدەمیدا بێت و خەریکی مژینی بێت. چونکە ئەم نوقمکردنە بەردەوامەی ددانەکان لەشلەیەکی شیرین یان ترشدا دەبێتەهۆی کلۆربوونی ددانەکان، کە دەرئەنجامی ئەوەش لەوانەیە ببێتەمایەی لەدەستدانی ددانەکان کە ئەمەش کاردەکاتەسەر گەشەی ددانە هەمیشەییەکان، واباشە ئاوی میوە جارێك یان دوان ڕوونبکرێتەوەو لە کوپی منداڵاندا بدرێت بەمنداڵەکەو نابێت خواردەمەنیە شەکراویەکان وەك هەنگوین، بکرێتە خواردنی کۆرپەوە. کاتێك منداڵ توانی بەتەنیا دابنیشێت و جوینە جوڵەی شەویلگە ئەنجامبدات ئەوا کاتی هاندانی جوین و گازگرتنە، تەنانەت ئەگەر منداڵەکە هیچ ددانێکیشی دەرنەهاتبوو، ئەم کارە یارمەتی دەرچوونی ددانەکان و قسەکردنیشی دەدات. بەڵام پێویستە لەپێدانی جۆری خۆراك بەمنداڵ بەئاگابین، چونکە ئەو خواردنانەی شەکریان زۆر تێدایە توانای کلۆکردنی ددانیان هەیەو هەرگیز نابێت شیرینی وەك پاداشت بەکاربێت لەباتی ئەوە دەتوانیت لەئامێزگرتن و گرنگی پێدان پەیڕەوبکەیت یان دەتوانیت یارییەکی منداڵانەی پێبدەیت.

قۆناغی منداڵی و تەندروست ددان:

ئەم قۆناغە کاتێکی گرنگە بۆ دروستکردنی خووەکانی ددانپارێزی، پێویستە منداڵ ڕابهێنرێت لەسەر بەکارهێنانی هەویرێکی ددانی فلۆراوی و فلچەیەکی ددانی نەرم بۆ پاککردنەوەی

ددانەکانی و رۆژانە دووجار ددانەکان پاکبکاتەوە پاش نانی بەیانی (پێش رۆیشتن بۆ قوتابخانە) پاش نانی ئێوارە (پێش رۆیشتنە ناو جێگەی نوستن)، واباشە لەسەرەتادا فڵچەی ددانی منداڵان و هەویری ددانی کەم فلۆر بەکاربهێنرێت. تا تەمەنی پێنج ساڵی منداڵ پێویستی بەیارمەتی گەورەکان هەیە بۆ ددان شوشتن، دوای ئەو تەمەنە دەتوانێت بەتەنیا ددانەکانی بشوات. بۆ پێشکەشکردنی ئەو یارمەتیەش پێویستە دەستەکانت بەئاوو سابون بشۆیت و دەتوانیت دەستکێش بەکابهێنیت بۆ رێگرتن لەگواستنەوەی نەخۆشی بۆ ئەو منداڵە، وردەوردە هەوڵبدە فێری بکەیت چۆن ددان بشوات، لەجیاتی ئەوەی خۆت بۆی بشۆیت. پێوستە بەرێکوپێکی سەردانی نۆشدەری ددان بەمنداڵ بکرێت، فێری بکە بۆ خواردنی نێوان ژەمەکان، میوە، سەوزە یان پەنیر بخوات و لەنێوان ژەمەکاندا با لەخواردنی شتی شەکراوی دووربکەوێتەوەو لەقوتابخانەش پاش خواردنی هەر شتێك و دوای نانی نیوەڕۆ ئاو لەناو دەمی رابدات.

هەرزەکاری و تەندروستی ددان:

هەرزەکارەکان جگە لەژەمەکان لەنێوان ژەمەکانیشدا شت دەخۆن، زۆر خواردنی بەردەوامی ئەو خواردنانەی شەکریان زۆر تێدایە، خۆراك بۆ بەکتریای پلاك دابیندەکات و بڕی ئەو ترشە زیاددەکات کە بەرهەمدێت و دەبێتەهۆی کلۆربوونی ددان. ماوەی 40 خولەك پێویستە بۆ گەڕاندنەوەی ترشی پلاك بۆ ئاستی نۆشدار، لەبەرئەوە واباشترە ئەو خواردنەی لەنێوان ژەمەکاندا دەخورێت بریتی بێت لەمیوە، سەوزە یان پەنیرو شیرو ئاو. هەروەها سەردانی رێکوپێکی پزیشکی ددان و دەزووکردن و بەکارهێنانی هەویری ددانی فلۆراوی یارمەتی گەنجەکان دەدات بۆ پاراستنی ددانێکی تەندروست تا تەمەنی پێگەیشتن.

زەردەخەنەیەکی گەورەو هەناسەیەکی بۆنخۆشیش یاریدەدەر دەبێت لەدروستکردنی کەسێتیەکی متمانەبەخۆو ئەمەش دەبێتەهۆی نەشونماپێکردنی جەستەیی دروست و سەرنجڕاکێش!

پێگەیشتووەکان:

هەموو ئەو خاڵانەی بۆ منداڵان و هەرزەکاران ئاماژەیان پێدرا بۆ کەسانی پێگەیشتووش گرنگن. پەنیر خواردنێکی زۆر گرنگە بۆ خۆپاراستن لەکلۆری، دەرکەوتووە پەنیر توانای کەمکردنەوەی مەترسی کلۆربوونی رەگی ددانی هەیە پێگەیشتووان دەتوانن پشتی پێببەستن. لەلایەکی دیکەوە بۆچەندین ساڵ وادەزانرا سوودی فلۆر بۆ ددان لەئاوو هەویری ددانـدا تەنیا بۆ منداڵ و هەرزەکارانە، بەهۆی بەشداریکردنی فلۆر لەدروستبوونی پێکهاتەی ددانەکان، بەڵام سوودی بۆ پێگەیشتووەکانیش هەیە بەهۆی بوونی فلۆر لەمینادا کە ددانەکان بۆ بەرگرتن لەو ترشەی کە بەشێکە لەپرۆسەی کلۆربوونی ددان، رادەهێنێت.

* بەکالۆریۆس لە نۆشداری و نەشتەرگەری دەم و ددان

Dr.Halgurd@yahoo.com

سەرچاوە:

www.nutritionaustralia.org

پەرکەم

Epilepsy

د. ئەحمەد ئیبراهیم

نەخۆشی پەرکەم بە یەکێك لە هەرە نەخۆشیە دەمارییە بڵاوەکان دادەنرێت، و پەرکەم لە کۆنەوە زانراوەو لە نوسینە بابلیەکانی سەدەی حەوتی پێش زاینیدا وەسف کراوە.. هەروەها ئەبو کرات کە بە باوکی پزیشکی دادەنرێت 450 ساڵ پێش زاین باسی کردوە.

پەرکەم چییە؟

بریتیە لە بەرزبونەوەی ڕێژەی گلوکۆز لە خوێندا لەکاتی سکپڕیدا لە هەندێك ژندا. ئەم بەرزبونەوەیە لە ئەنجامی دەردانی هۆرمۆنەکانی ویلاشەوە دەبێت کە ڕێژەی شەکر لە دایکەکەدا بەرز دەکاتەوە بەمەبەستی خۆراك دان بە کۆرپەلەکەو گەشە کردنی. ئەم هۆرمۆنانە کاریگەری ئینسولین لە خوێنی دایکەکەدا دەوەستێنن و لەگەڵ هاتە خوارەوەی ڕێژەی ئەم هۆرمۆنانە پاش لەدایك بوون شەکرەی سکپڕیەکە لە دایکەکەدا دەوەستێت.

فسیۆلۆژی نەخۆشی پەرکەم:

مێشك لە نزیکەی هەزار ملیۆن دەمارە خانە پێکهاتووە هەر خانەیەکیش بە نزیکەی 50 هەزار خانەی دیکەوە بەستراوە . کاری مێشکیش بەندە لەسەر ئەم تۆرە ئاڵۆزە لە گەیەنەرەکان، گەیاندن لە ڕێگای دەردانی گوێزەرەوە دەمارییەکانەوە دەبێت، کە دەبێتە هۆی چالاکی کارەبایی لە دەماخدا کە لە هێڵکاری کارەبایی دەماخدا دەردەکەوێت.

لەکاتی ڕوودانی پشێوی لە دەردانی گوێزەرەوە دەمارییەکاندا لە زیادبونی گوێزەرەوەکان یا لە کەمبونی ئەوانەی دەووروبەر، ئەمە دەبێتە هۆی پشێوی لە بارگە کارەباییەکاندا، چالاکیەکی زیادە لەوانەیە سنوردار بێت یان گشتی بێت، ئەم بارگە زیادانە دەبنە هۆی دەرکەوتنی نیشانەی هەمە جۆری پەرکەم بەپێی شوێنی ڕودانەکەی لە دەماخدا.

پ: ئایا هەموو حاڵەتەکانی بێ هۆش بوون یان جوڵە خۆنەویستەکان پەرکەمە؟

■ بە پێچەوانەوە، زۆربەی ئەم حاڵەتانە لە بەرئەنجامی نەخۆشی دیکەوە پەیدا دەبن، و زۆرن ئەو نەخۆشانەی لە پەرکەم دەچن وەك لە هۆش خۆ چوون کە بریتییە لەسەر گێژ خواردنێك لەئەنجامی بینینی دیمەنێکی ناخۆش یا هەستکردن بە ئازاراوە پەیدا دەبێت، هەروەك لەکاتی ڕاکێشانی خوێن لە هەندێك نەخۆشەوە یا پشێوی دڵ. هەروەها لاسەریەشە بەتایبەتی لەوانەی تەمەنیان کەمە لەوانەیە لەگەڵ پەرکەمی گەورەکاندا تێکەڵ بکرێت.

نەخۆشیەکانی خوێنبەرەکانی دەماخ و کەمی خوێن بۆ چونی کاتی، و هەندێك نەخۆشی نوستن وەك جوڵە خۆنەویستەکان یان نوستنی کتوپڕ یا نەخۆشیە دەرونیەکان بە تایبەتی نۆبە ناجوڵەییەکان کە لە هەندێك نەخۆشدا لەکاتی هەڵچونی توندی دەرونیدا ڕوودەدات هەموو ئەمانە لەگەڵ پەرکەمدا لەیەك دەچن ، و پێویستە ئەوەشمان لەبیر نەچێت کە دابەزینی شەکر و پشێوییەکانی خوییەکانی ناو خوێن و هەندێك دەرمان و مادده ئەلکهولیەکان و مادده هۆشبەرەکان دەبنە هۆی نیشانەدا، کە لەپەرکەم دەچن.

پ: تا چەند پەرکەم لە کۆمەڵدا بڵاوە؟

■ ڕێژەی ئەوانەی تووشی پەرکەم بوون لە ئەندامانی کۆمەڵ لەنێوان 0,5 لە وڵاتە پێشکەوتوەکاندا 3٪ لە وڵاتە تازە گەشەسەندووەکاندایە و ژمارەی تووشبووانیش لە جیهاندا لەنێوان 45 تا 50 ملیۆن کەسدا دەبێت.

هۆیەکانی پەرکەم:

زۆربەی نەخۆشەکان کەسانی ساغن، و پشکنین و لێنۆرینەکان هیچ تێکچونێك لە هێڵکاری دەماخدا دەرناخەن، بەڵام چەند نەخۆشیەك دەبنە هۆی نۆبەکانی پەرکەم وەك بەرکەوتنەکانی دەماخ و پەردەکانی. خەوشی زکماکی دەماخ.

خوێن بەربوون و جەڵتەکانی دەماخ، و وەرەمەکانی دەماخ، کەمی نەگەیشتنی ئۆکسجین بۆ ماوەیەکی زۆر بۆ دەماخ. هەوکردنە دەنکۆڵەدارەکان وەك سیل و کرمی شریتی دەماخدا.

هۆکارە بۆماوەییەکانیش ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینن لە کەمێك کەسدا بەرێژەیەکی سنوردا کە لە 9 ٪ تێپەڕ ناکات .

پۆلینی نۆبە پەرکەمیەکان:

1. **نۆبە گشتیەکان:**

لەگەڵیدا لەهۆش خۆ چوون ڕوودەدات، کە یا نۆبەی بچوکن لە ئەنجامی لە دەستدانی هەستکردن و پەیوەندی نەمان بە هۆکارە دەرەکیەکانەوە پەیدا دەبێت. نەخۆش وەڵام ناداتەوە. چاوەکانی کراوەن. ناتوانێت قسە بکات لەوانەشە هەندێك جوڵەی هەڕەمەکی بکات وەك قوتدان، جوڵاندنی سەر یان دەستدان لە شتەکانی دەوروبەرەوە ، بۆ ماوەیەك کە لە یەك خولەك زیاتر نییە. لە پاشدا بێدار دەبێتەوە و هیچ لەوانەی ڕویداوە لەبیری نابێت.

یان لەوانەیە نۆبەکە گەورە بێت و لە ئەنجامیدا لەش ڕەق دەبێت و دەم و چاو سور هەڵدەگەڕێت لەدوای ئەوە لەرزێکی دووبارە بووووەوەی یەك لەدوای یەك سەرتاپای جەستەی دەتەنێت لەوانەشە لەگەڵیدا کەف لە دەمی نەخۆشەکەوە بێتە دەرەوە و هەندێك لەوانەیە لەکاتی نۆبەکەدا زمانی بگەزێت کە بۆ سێ تا پێنج خولەك دەخایەنێت، و لەوانەشە کۆنترۆڵی میزی پێ نەکرێت . و لەوانەیە لەکاتی کەوتنیشدا ئازاری بگات و بەزۆری دوای نۆبەکە نەخۆش دەکەوێتە حاڵەتی نوستنێکی قوڵەوە

2. **نۆبەی ئەندەکی (بەش بەش):**

نەخۆش لەو کاتەدا بەهۆشەو دەتوانێت وەسفی حاڵەتەکەی زۆر بە وردی بکات، لەوانەشە هەندێك نۆبەی ئەندەکی بە حاڵەتی نۆبەی بچوك یا گەورە کۆتای بێت.

چەند جۆرێکیان هەیە لەوانە:

1. **گرژبونی جوڵەیی:** لە پەنجە گەورەوە دەست پێدەکات لە پاشدا دەگوێزرێتەوە بۆ دەست ئەوسا قۆڵ و بەو شێوەیە.

2. **گرژبونی هەستی:** سربونێك لە یەکێك لە پەلەکاندا دەست پێدەکات وەك مێروولە جوڵە لە قۆڵدا.

3. **حاڵەتە دەرونیەکان:** هەستێکی ناخی بەترس، وەستاندنی بیرکردنەوە. بیرکەوتنەوەی یادەوەری کۆن، هەستکردن بە تەنهایی یا نامۆیی.

4. ئەندێشەکاری بینین یا بیستن یا بۆن کردن وەك بینینی ڕەنگەکان یا کەسەکان یا زرنگانەوەی گوێ یا دەنگەکان یا بۆنکردنی بۆنەکان وەك بۆنی بەنج یا لاستیکی سوتاو.

ئەو نۆبانەی لە هەڵوێستێکی دیاریکراو ڕوودەدەن:

پەرکەم لەگەڵ بەرزبونەوەی پلەی گەرمیداو بەزۆری لە منداڵانی تەمەن 3 مانگ تا 6 ساڵدا ڕوودەدات. نۆبە گرژیەکان لەکاتی کارکردنێکی هەستی دیاریکراودا ڕوودەدات وەك بینین: سەیرکردنی تەلەفزیۆن و یاری ڤیدیۆ. لەرینەوەی دەنگەکان .

بیستن: هەستی مۆسیقی: چونە ناو بانویەك کە ئاوی گەرمی تێدا بێت (حەمامی تورکی).

دیاریکردنی پەرکەم:

1. دیاریکردنی ڕاست پشت دەبەستێت بە وەسفی وردی حاڵەتەکەوە کە ئازاری بە نەخۆشەکە داوە، لە پێشدا وەسفەکە لە نەخۆشەکە خۆی وردەگیرێت. دوایی لەو کەسانەی لەکاتی نۆبەکەدا بینیویانە ئەگەر توانرا لاسایی حاڵەتەکەی بکرێتەوە زۆر باشترە، بەزۆری پزیشك لەم حاڵەتەدا پرسیاری زۆر لە نەخۆشەکەو کەسوکاری دەکات و لەوانەشە پرسیارەکان لەسەردانەکانی داهاتوشدا بکاتەوە بۆ ئەوەی لە وەسفی وردی نەخۆشیەکە دڵنیا بین ئەوسا پزیشك خۆی لێنۆرینێکی وردی نەخۆشەکە دەکات و جەخت دەخاتە سەر کۆئەندامی دەمار.

2. **هێڵکاری دەماخ:** لە 65٪ حاڵەتەکای پشێوی لە نەخۆشەکاندا دەردەخات لەگەڵ زیادبوونی سەعات و کاتەکانی هێڵکاریەکەدا، ئەم ڕێژەیە بۆ 85٪ بەرز دەبێتەوە، لەوانەشە پزیشك بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك ئامێرەکە بە نەخۆشەکەوە بهێڵێتەوە تا بەتەواوی دڵنیا دەبێت لە حاڵەتی نەخۆشیەکەی.

3. وێنە گرتنی دەماخ بە چینی تەوەرەیی یا زرنگانەوەی موگناتیسی.

4. لێنۆرینەکانی خوێن بۆ شەکرەو خوێ.

5. هێڵکاری دڵ.

وەرگێرانی: ئەکرەم

سەرچاوە: مجلة الصحة الطبية

بەرهەمە کشتوکاڵییەکان

خۆراك بۆ مرۆڤ یان سوتەمەنی بزوێنەرەکان؟

د. ئەحمەد شەربینی

بەڵگەنامەکانی لوتکەی خۆراك لەرۆما کۆمەڵێك هۆشیاریدا سەبارەت بەکاریگەرە خراپەکانی قەیرانی خۆراك لەجیهانداو دەرهاویشتەکانی، بەتایبەتی هۆشیاریدا سەبارەت بە گۆڕانکاری لە ئاوو هەواداو بەرفراوانبوونی بەرهەمهێنانی سووتەمەنی زیندەیی کە لەوانەیە ببێتەهۆی زیادبوونی توندی ململانێ لەسەر زەوییە کشتوکاڵییەکان و ئەو ململانێیەش ببێتە مایەی دروستکردنی هەڕەشەیەکی گەورە بۆ سەرژیانی سەدەها ملیۆن جوتیارو شوان و راوچی ماسی لەئاسیاو ئەفریقاو ئەمریکای لاتینی.

گۆڕانكاری ئاووهەوا بەهەڵكەندنی كۆمەڵگە گوندنشینییەكان لەرەگ و ریشەوە، هەڕەشە دەكات، چونكە بەرزبوونەوەی ئاستی ئاوی رووبارو ئۆقیانووسەكان ژمارەیەكی زۆری كۆمەڵگەكان كە ئێستا لەناوچە كەنارییەكان و دەلتای رووبارەكان دەژین لەوڵاتە تازە گەشەكردووەكان، ناچاردەكات بۆ ناوچەكانی دیكە كەبەرزترن، هەروەها گۆڕانكاری ئاووهەوا دەبێتەهۆی روودانی شەپۆلی وشكەساڵی دووبارە بۆوە بەشێوەیەكی هەڵكشاو واتە ساڵ بەساڵ خراپترو ئەمەش هیچ هەڵبژاردنێك لەبەردەم جوتیاراندا جێ ناهێڵێت كەبۆ كشتوكاڵی بەرووبومەكانیان و بەخێوكرنی ئاژەڵەكانیان تەنیا پشتیان بەباران بارین بەستووە، بەڵام ئێستا ناچار دەبن زەوییەكانیان بەجێ بێڵن. ئەمەش دەشێت چەندەها ململانێی نوێ دروست بكات لەنێوان دانیشتوانی بنەڕەتی زەوییە سنوردارەكان و ئەوانەی لە زەوییە وشكەكانەوە كۆچ دەكەن، بەڵام رەگەزی مەترسیدارتر لەقەیرانی خۆراك لەجیهاندا گەرمتردەكات، بەرفرانبوونی كشتوكاڵ و چاندنی ئەو بەروبوومانەیە كەبۆدەستكەوتنی سوتەمەنی زیندەیی بەكاردێن بێگومان ئەمەش لەسەر حیسابی ئەو بەرووبوومانەیە كەبۆ خۆراك تایبەت كراون، هۆكاری ئەم پەنابردنەش بۆ بەرووبوومی كشتوكاڵی دەگەڕێتەوە بۆ بەرزبوونەوەی نرخی نەوت و ئارەزووی هەندێك لەدەوڵەتان بۆ كەمكردنەوەی رێژەی وزەی بەكارهاتوو لەسەرچاوەكانی دیكەدا.

چەندەها دەوڵەت پەنایان بۆ بەرفراوانكردنی بەرهەمهێنانی ئەمجۆرە سوتەمەنییە بردووە لەرێگەی

بەکارهێنانی ئەو زەوییە کشتوکاڵییانەی لەئێستادا جوتیارە بچووکەکان و جوتیارە کەنارەکان کشتوکاڵی تیادا دەکەن بەرهەمدێت، ئەویش بەکڕینی ئەو زەوییانە لەجوتیاران و هێنانی پسپۆڕی وەبەرهێنەری بیانی، ئەم زەوییانەی بەپێی ڕای پلانداڕێژە ئابورییەکان بۆ بەرهەمهێنانی کشتوکاڵی باش نین، بەڵام بۆ جوتیار و شوانی ئەو زەوییانەوە بەنرخترین ماڵ و سامانە.

لەهەندێك ناوچەدا، بەرفراوانبوونی بەرهەمهێنانی سوتەمەنی زیندەیی بۆتەهۆی گۆڕانی سیستمی دەستکەوتنی ئەم زەوییانە و بەرزبوونەوەی نرخیان، تەنانەت جوتیارە هەژارەکان ناتوانن کرێی پێویست بۆئەو زەوییانە پەیدابکەن تا کشتوکاڵی لەسەربکەن و بەمەش توانایان نابێت ئەو زەوییانەیان دەستبکەوێت کەسەرچاوەی بژێوی ژیانیانە.

لەرووی ژینگەییەوە،وزەی زیندەیی بەئەلتەرناتیڤێکی باشتری سەرچاوەکانی دیکە دادەنرێت کە ژینگە پیسدەکەن، بەڵام ئەم ئەلتەرناتیڤە لەمەترسی گەورە بەدەر نییە بۆ سەر بواری ئاسایشی خۆراك کەسەرەتاکانی ئەم مەترسییە لەقەیرانی ئێستای خۆراك لەجیهاندا دەرکەوتووە، لەکاتێکدا ئەم زەوییانە لەتوانایاندا بوو ببنە کەرتی کشتوکاڵی زیندوو، هەروەها بووبوونایەتە پاڵپشتێك بۆ گەشەپێدانی ناوچە گوندنشینەکان و ئەمەش گوندنشینەکانی لەو هەژارییە رزگاردەکرد، ئەم هەنگاوانە دەتوانرا بەهۆی گرتنەبەری چەند ڕێگەیەکەوە، ئەنجامبدرانایە، لەپێش هەموویانەوە گەیشتنی دانیشتوانی لادێکان بەسەرچاوە هەمیشەییەکانی وزە، بەپێویست دادەنرێت، بەڵام ئەگەر بەشێوەیەکی درێژخایەن بەرهەمی لێبەرهەم نەهێنرا ئەوا بەشێوەیەکی مەترسیدار دەشێت هەرەشە بۆسەر ئاسایشی خۆراك دروستبکات و ئەمەش ببێتەهۆی دروستکردنی بەربەست لەبەردەم دەستکەوتنی خۆراك لەلایەن دانیشتوانە هەژارەکانەوە.

وزەی زیندەیی و ئایندەی ژینگە:

وزەی زیندەیی بانگەشەی ئەوەدەکات یارمەتیدەر بێت لەکەمکردنەوەی کاریگەرییەکانی گۆڕانی کەش و هەوادا، بەڵام ئەم وزەیە ناتوانێت ئەم کارە بکات ئەگەر دارستانەکان لەناوبران لەپێناوی چاندنی ئەو بەروبومە کشتوکاڵییانەی بۆ دروستکردنی وزە، بەکاردەهێنرێن.

دەکرێت سوتەمەنی زیندەیی لەپاشماوەکانی کشتوکاڵ و دارستانەکان بەرهەمبهێنرێت وەك ئەلتەرناتیڤێك لەم بوارەدا، بەڵام تەکنۆلۆژی پێویست بۆ ئەمجۆرە بەرهەمهێنانە تائێستا بواری جێبەجێکردن نییە واتە لەچوارچێوەیەکی بازرگانیدا. لەبەرئەوە داڕێژەرانی سیاسەتەکان دوچاری رووبەڕووبوونەوەیەك بوون کە خۆی دەنوێنێت لە گرتنەبەری ئەو شێوازەی بە هۆیەوەفرسەتەکان قۆرغ بکرێن لە پێناوی بەرهەمهێنانی وزەی زیندەیی شانبەشانی زامنکردنی توانای دانیشتوان بۆ بەردەوام بوون لە کشتوکاڵ بۆ بەدەستهێنانی خۆراکی پێویست یان کڕینی.

لە واقیعدا کۆمەڵگە کشتوکاڵیەکان و خێزانە هەژارەکان بەر لە هەزارەها ساڵ وزەی زیندەییان بەکارهێناوە لەشێوەی دار و پاشماوە ئەندامیەکاندا، تا ئێستا ئەم وزە زیندەییە تەقلیدییە نزیکەی 95٪ ی پێداویستییەکانی وزە لە وڵاتانی تازە گەشەکردوودا بۆ نزیکەی 4,2 ملیار مرۆڤ، دابیندەکات.

زۆربەی دانیشتوانی هەژاریی گوندەکان پشت بەوزەی زیندەیی کلاسیکی دەبەستن بۆ دابینکردنی پێداویستیەکانیان لەوزە. هەرچەندە بەشێوەیەکی کلاسیکی بۆ خۆگەرمکردنەوەو چێشتلێنان بەکاردێن، بەڵام توانایان زۆر باش نییە، هەروەها لەناو ماڵەکاندا، هەوا پیسدەکەن و دەبنە هۆی کەمکردنەوەی داری دارستانەکان و داروتانی زەوییە سەوزەکان . لەبەرئەوە روبەرووبوونەوەکە خۆی دەنوێنێت لە چۆنێتی نوێکردنەوەی سستەمەکانی وزە بەشێوەیەك فرسەتی کار بۆ خەڵك برەخسێنێت و دانیشتوان تووشی ئاوارەبوون و بێ شوێنی نەبن یان نەبێتە بەربەست لەبەردەم ئاسایشی خۆراکیدا، هەروەها ببێتە هۆی باشترکردنی گەیشتن بەسەرچاوەکانی وزەو بەکارهێنانیان بەشێوەیەکی پاکوخاوێنتر و توانستیشیان زیاتر بێت لەسەر ئاستی ناوخۆ.

بایەخدان بەنوێکردنەوەی شێوە تازەکانی وزەی زیندەیی وەك سوتەمەنی زیندەیی شل لەحەفتاکانی سەدەی رابردوودا سەریهەڵدا لەگەڵ شۆڕشی یەکەم لەنرخەکانی نەوتدا، بەڵام ئارەزووکردنی دابینکردنی وزەی فرەجۆرتر و هۆکارەکانی دڵەڕاوکێ و نائارامی دەربارەی گۆڕانی ئاوو هەوا بەرزبونەوەی نرخەکانی نەوتی خاو بەشێوەیەکی پێوانەیی لەکاتی ئێستادا، ئەمانە بوونە هۆی هاندان بۆ گەشەکردنی بەشێوەیەکی زیاتر.

وزەی زیندەیی لەتوانایدایە یارمەتیدەر بێت لەکەمکردنەوەی کاریگەرییەکانی گۆڕانی ئاوو هەوا، بەڵام تواناکانی بەپێی جیاوازی بەرووبوومە بەکارهێنراوەکان و شوێن و شێوازی پەیرەو کراو لەبەرهەمهێنانیدا، دەگۆڕێت و جیاواز دەبێت.

هەروەها بەرهەمهێنانی وزەی زیندەیی لەتوانایدایە سوودی هەبێت لەپرۆسەی گەشەکردنی گوندەکاندا و ڕێژەی هەژاری کەمبکاتەوە لەرێگەی رەخساندنی دەرفەتی ئیشکردن ودەرفەتی

نوێ لەبازاردا، هەروەها سەرچاوەکانی وزەی نوێ بەسەرچاوەیەک دادەنرێن کە خاوێنترن و توانستی زیاترە بۆ دانیشتوانی ناوچەگوندنشینەکان.

لەم سەردەمەی دواییدا، سوتەمەنی و زیندەیی شل وەک سوتەمەنییەک بۆ هۆیەکانی گواستنەوە، گەشەی گەورەی بەخۆوە بینی. هەروەها دەوڵەتانی تازە گەشەکردوو کە دەکەونە ناوچە کەمەرەییەکانەوە خاوەنی خەسڵەتێکی رێژەیین لەبواری کشتوکاڵی بەروبوومەکانی دانەوێڵەو عەلەفی پێویست بۆ بەرهەمهێنانی سوتەمەنی زیندەیی، بەڵام داواکردنی زیاتری ئەم سوتەمەنییە لەوڵاتانی پیشەسازیدا، داواکردنی زیاتری لەسەرە. لەئێستا سود لەمادده عەلەفیەکان وەردەگیرێت بۆ بەرهەمهێنانی سوتەمەنی وەک گەنمەشامی و قامیشی شەکر و زەیتی خورما و زەیتی تۆوی شێلم، ئەمەش کاریگەری نێگەتیف لەسەر توانای دابینکردنی ئەم بەرهەمانە بە بڕی پێویست لەبازاردا، دروستدەکات، هەروەها سوتەمەنی زیندەیی کێبڕکێ دەکات لەسەر سەرچاوە سروشتیەکانی وەک زەوی و ئاو و ئەمەش گۆڕان لەشێوازی بەرهەمهێنانی زەوییەکان، دەکات. دەکرێت لەتوندی ئەم کێبڕکێیە کەمبکرێتەوە لەرێگەی چاکسازی کردن لەو تەکنۆلۆژیایانەی کە بەکاردەهێنرێن و پەیڕەو دەکرێن، بۆ نمونە وەک گۆڕینی سیلیلۆز بۆ وزەو چاندنی بەروبوومی نوێ بەمەبەستی دەستکەوتنی وزە لەو زەویانەدا کە بۆ بەرهەمهێنانی خۆراکی، دەستنادەن.

لەواقیعدا بەرهەمهێنانی سوتەمەنی زیندەیی شل و وەبەرهێنانی بەوە جیادەکرێتەوە کە پێویستی بەوردەکاری و چاودێری زۆر، هەیە، نزیکەی 90 ٪ ی ئیسانۆل لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکاو بەرازیل، بەرهەمدێن، لەکاتێکدا زۆربەی دیزلی زیندەیی لەئەڵمانیاو فەرەنسا بەرهەمدەهێنرێت. هەروەها بازاڕی سوتەمەنی زیندەیی بەشێوەیەکی تایبەتی لەدەوڵەتانی رێکخراوی ئابوری و گەشەپێدان پشت دەبەستێت بەهەندێک رێوشوێن وەک رێژەکانی سوود و یارمەتی و هاندەرەکانی باج و رسومات، ئەمانە وادەکەن ئەفزەلییەت بەبەرهەمهێنانی لۆکالی بدرێت و ئاستەنگ لەبەردەم بازرگانی نێودەوڵەتیدا، دروستبکات.

بەرزبوونەوەی نرخی خۆراک:

ئەو مەترسیانەی رووبەرووی ئاسایشی خۆراکی دەبێتەوە بەهۆی بەرزبوونەوەی نرخەوە، زیاتر دەبێت کاتێک وزەی زیندەیی پشت بەبەرووبوومە کشتوکاڵیەکان دەبەستێت، یان ئەو زەوی و ئاوە بەکاردەهێنێت کە بۆ بەرهەمهێنانی خۆراکی بەکارهاتووە. هەروەها کێبڕکێکە توندتر دەبێت کاتێک بەرهەمهێنانی ئەم وزەیە بۆ مەبەستی گەرمکردنەوەو دروستکردنی کارەبا، بەکاردێت.

پشتبەستن بەتەکنۆلۆژی ئێستاکە، فراوانبوونی خێرا لەبەرهەمهێنانی سوتەمەنی زیندەیی شلدا، بەشێوەیەکی بەرفراوان یارمەتیدەر دەبێت لەبەرزکردنەوەی نرخەکانی خۆراکدا، ئەمەش بۆ جوتیارە گوندنشینەکان سوودی زۆر دەبێت، چونکە سوودی زیاتریان لەفرۆشتنی بەرهەمەکانیان دەستدەکەوێت.

بەڵام زیان بەبەکارهێنەران لەشار و هەژارەکانی ناوگوندەکان، دەگەیەنێت کەوا پێویستدەکات خۆراک بکڕن. بەڵام دەکرێت لەتوندی ئەم فشارانە کەمبکرێنەوە لەرێگەی ئەو تەکنۆلۆژیانەوە کە سوود لەزەوییە پەراوێزخراوەکان وەربگرێت یان ئەوانەی خاکەکەیان تووشی داڕووتان بوون هەروەها لەرێگەی چڕکردنەوەی بەرهەمهێنان بەشێوەیەکی بەردەوام و بەدەستهێنانی تەواوکارییەک لەنێوان سستەمەکانی بەرهەمهێنانی خۆراک و وزە، وێڕای جێبەجێکردنی پرۆسەی کشتوکاڵی گونجاو.

هەروەها دەکرێت ئاسایشی خۆراکی لەسەر ئاستی ناوخۆ باشتربکرێت، ئەگەر داواکردنی ماددە عەلەفیەکان بۆ بەرهەمهێنانی وزەی زیندەیی بووە هۆی هاندانی وەبەرهێنان لەکشتوکاڵدا و خوڵقاندنی فرسەتی ئیشکردن و بازاڕی نوێ بۆ بەرهەمهێنەرە بچوکەکان و بەخشینی زیندوێتیەکی نوێ بەئابوری گوندەکان. ئاستی توانای خێزانەکان بۆ سوود وەرگرتن لەم ئابووریە نوێیە جیاواز دەبێت بەپێی سەرژمێری دانیشتوان و بژێوی و پێگەو تەمەن و جۆری کۆمەڵایەتی، هەروەها بەپێی سستمی بەرهەمهێنانی کێڵگە گەورەکان و کێڵگە بچوکەکانی تاکە کەسیشەوە. چونکە کێڵگە گەورەکان دەتوانن فرسەتی کاری نوێ بۆ کرێکار دروستبکەن، لەکاتێکدا دەشێت ببێتە هۆی بێکاربوونی جوتیاری کێڵگە بچوکەکان. بەڵام بەدابینکردنی پاڵپشتی پێویست بۆ پرۆژە سەربەخۆ و هەرەوەزییەکانی جوتیاران و جێبەجێکردنی سیاسەتی وزەی زیندەیی بەشێوەیەک پشتیوانی لەهەژاران بکات، لەوانەیە پاراستنی خاوەنداریتی زەوییە پەراوێزخراوەکان بۆ جوتیاران، زامن بکات و یارمەتیدەر بێت لەکەمکردنەوەی کاریگەرییە نێگەتیڤەکانی سوود وەرگرتن لەو زەوییانە بۆ مەبەستی بەرهەمهێنانی وزە.

چی بکەین؟

رێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ خۆراک و کشتوکاڵ "فاو" باس لەرۆڵی گەورەی داڕێژەرانی سیاسەتەکان، دەکات لەپێناوی زامنکردنی پەرەپێدانی وزەی زیندەیی بەشێوەیەکی بەردەوام

هەروەها پاراستنی ئاسایشی خۆراکی و زامنکردنی گەیشتنی سود و قازانج بۆ هەژاران و کەسانی پەراوێزخراو. لەبواری سیاسەتەکانی هاندانی بازاڕ و تەکنۆلۆژی و پرۆسەکانی هەرەوەزی و پاراستنی کۆمەڵایەتی، ئەمانە لەخۆ دەگرێت:

تۆڕەکانی ئاسایشی کۆمەڵایەتی: بۆ ئەوەی کاریگەری بەرزبوونەوەی نرخەکانی خۆراك،کەمبکرێتەوە،هەژاران و دانیشتوان ئەوانەی بەدەست نەبوونی ئاسایشی خۆراکەوە دەناڵێنن، پێویستیان بەپاڵپشتی دەبێت لەرێگەی پێشکەشکردنی ئابونەی خۆراك و پڕکردنەوەی پێداویستیە خۆراکیەکانیانەوە.

ستراتیژی پەیرەو کراو: پێویستە برەودان و بازاڕگەرمکردن بۆ وزەی زیندەیی شل بەئاراستەی داواکاری بێت لەبازاڕدا، واتە بڕی زیادە بەرهەم نەهێنرێت تا ئاستەنگ لەبەردەم بازرگانی نێودەوڵەتی بەرووی دەوڵەتە تازە گەشەکردووەکاندا دروست نەبێت. هەروەها پێویستە ستراتیژی وزەی زیندەیی هانی بەردەوامبوون بدات و فرسەتی بازاڕ بۆ خاوەندارە بچوکەکانی زەوی و گروپە پەراوێزخراوەکانی دیکە لەبازاڕدا، زیاتر بکات .

نرخەکان: ئەگەر جوتیاران نرخی زیاتریان بەرامبەر بەبەرهەمەکانیان وەرگرت، ئەوا زیاتر هەوڵدەدەن بۆ بەرفراوانکردنی بەرهەم. ئەمەش واپێویست دەکات ئەم بەرهەمانە لەدامەزراوە بازاڕییەکان و پرۆژەکانی بونیادی سەرەکیدا، سەرف بکرێن و رێگە لەکۆت و بەندی هەناردەیی، بگیرێت.

کارە کشتوکاڵییەکان بەشێوەیەکی باشتر: وا پێویستدەکات ئەو پرۆسانە جێبەجێ بکرێن کە لەتوانایدایە بەرهەم زیادبکەن و کاریگەرییە نێگەتیڤەکانیش بۆسەر ژینگە کەمبکەنەوە، یان تەواوکارییەکی باشتر بەدی بکرێت لەنێوان بەرهەمهێنانی خۆراك و بەرهەمهێنانی وزەدا، ئەمەش پێویستی بەداهێنان و دابینبوونی پێداویستی و تەکنۆلۆژی گونجاو، هەیە.

تەکنۆلۆژییەکان:

وا پێویستدەکات تەکنۆلۆژی باشتر دابهێنرێت و هانی باشەکان بدرێت لەپێناوی کەمکردنەوەی توندی ئەو کێبڕکێیەی لەنێوان خۆراك و سەرچاوە سروشتییەکاندا،هەیە.

بەشداریکردنی ئەوانەی دەیانگرێتەوە:

بەشدارییپێکردنی جوتیارە بچوك و گروپە گوندنشینەکان لەدروستکردنی ئەو بڕیارانەی پەیوەندییان هەیە بەپەرەپێدانی وزەی زیندەیی، دەبێتەهۆی بەهێزکردنی سوود وەرگرتن لەبواری گەشەپێدانی گوندەکاندا.

خزمەتگوزاری رێنمایی: پێویستە ئاستی خزمەتگوزارییەکانی رێنمایی و دامەزراوەکانی، بەرزبکرێنەوەو گرنگی زیاتریان پێبدرێت.

نرخی سوتەمەنی زیندەیی:

■ سوتەمەنی زیندەیی شل 2٪ی سوتەمەنی بەکارهێنراو لەگواستنەوەدا، دابیندەکات، بەڵام خەمڵاندنەکان ئاماژە دەدەن بەبەرزبوونەوەی ئەم رێژەیە بۆ 5٪ لە ساڵی 2030 دا.

■ کەرتی سوتەمەنی زیندەیی لەبەرازیل لە ساڵی 2001 دا نزیکەی یەك ملیۆن فرسەتی کارکردنی دابینکردووە، کە زۆربەیان بۆ کرێکارە ناشارەزاکانی ناوچە گوندنشیەکان بوو.

■گەشەی خەمڵێنراوی بەرهەمهێنانی سوتەمەنی زیندەیی تا ساڵی 2030 پێویستی بە 35 ملیۆن هکتار لە زەوی دەبێت ئەم رووبەرە بەرامبەر کۆی رووبەری فەرەنساو ئیسپانیایە پێکەوە.

■ نزیکەی 90٪ی ئیسانۆڵ لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکاو بەرازیل بەرهەمدەهێنرێت و زۆربەی دیزلی زیندەییش لەئەڵمانیاو بەرازیل.

و: سۆزان

سەرچاوە:

www.scribd.com

سکپڕی و تەندروستی دەم و ددان

د. زانا حسین عەزیز*

لەکاتی سکپڕیدا سەرەڕای ئەوەی پێویستە کە سەردانی پزیشکی ددان بکەیت بۆ پشکنین و پاککردنەوەی ددانەکانت هەروەك لەکاتە ئاساییەکاندا، لەگەڵ ئەمەشدا پێویستە رۆژانە لایەنی کەم 3-2 جار ددانەکانت بەشێوەیەکی زانستیانە بشۆیت لەگەڵ پاککردنەوەی نێوان ددانەکان بەدەزووی پزیشکی تایبەت Dental floss دوای سەرجەم ژەمەکان، ئەمە وەك کارێکی رۆژانە پێویستە بەردەوام دووبارە بێتەوە ئیدی گرنگ نییە تۆ لە چ قۆناغێکی سکپڕیدایت. سەرەڕای هەموو ئەمانەش گرنگە لەکاتی بوونی هەر گیروگرفتێك لە دەم و دانەکانتدا، دەستبەجێ سەردانی پزیشکی ددانەکەت بکەیت.

سکپڕی چۆن کاریگەری دەبێت لەسەر تەندروستی ددانەکانت؟

لەکاتی سکپڕیدا خێرایی خوێن رۆیشتن بەلوولەکانی خوێندا بەرێژەی 50٪-30 زیاددەکات ئەمەش دەبێتە هۆی گۆڕانی رەنگی پووك و شانەکانی ناو دەم بۆ سورێکی تۆخ بەهۆی زۆر رۆیشتنی خوێن بۆیان کە دەبێتە هۆی دابینکردنی بڕێکی باش خۆراك و ئۆکسجین بۆ ئەو بەکتریایانەی کە لەسەر رووی پووکی ددانەکان دەژین، ئەمەش هۆکارێکی گرنگە بۆ گەشەکردن و زۆربوونیان و لەکۆتاییدا هەڵئاوسان و خوێن بەربوونی پووکی دەوری ددانەکان و دەرکەوتنی نیشانەی هەوکردنی پوکی دەوری ددانانەکان، هەر بۆیە شتنی ددانەکان لەکاتی سکپڕیدا دەبێتە هۆی خوێنبەربوونی پوك،

هەروەها بەهۆی بەرزبوونەوەی ڕێژەی هۆرمۆنی ئیستڕۆجین و پرۆجسترۆن، هەوکردن و هەستیاری پوکی دەوری ددانەکان زیاددەکات کە نزیکەی ٪50 ی ژنای سکپڕ دەگرێتەوە و لەقۆناغی سێ مانگی ناوەڕاستی سکپڕیدا ڕوودەدات، بۆیە ئەگەر ئەو ژنە پێش سکپڕیەکەی هەوکردنی پووکی هەبوو بێت ئەوا لەم کاتەدا هەوکردنەکە زیاد دەبێت، هەربۆیە ژنی سکپڕ پێویستە بڕێکی باش لەڤیتامین C ، B12 وەربگرێت بۆ بەهێزکردنی پووك و شانەکانی ناو دەم.

ئایا هەوکردنی پوك و شانەکانی ناودەم کاریگەری لەسەر کۆرپە هەیە لەسکی دایکدا؟

توێژینەوە تازەکان دەریانخستووە کە هەوکردنی پووك لەڕاستیدا زیاندەگەیەنێت بەتەندروستی کۆرپە لەسکی دایکدا، یەکێك لەتوێژینەوەکان ئاماژەدەدات بەوەی ئەو ژنە سکپڕانەی کە هەوکردنێکی زۆری پوکی دەوری ددانەکانیان هەیە حەوت جار زیاتر ئامادەییان تێدایە کە منداڵەکانیان پێش وەخت لەدایك بێت پێش 32 هەفتە بەبەراورد بەو ژنە سکپڕانەی کە گرنگی تەواو بەتەندروستی پووك و ددانەکانیان دەدەن.

لەگەڵ پێش وەخت لەدایکبوونی منداڵەکانیاندا ئەو ژنە سکپڕانەی کە هەوکردنێکی زۆری پوکیان هەیە کێشی منداڵەکانیان کەمترە بەبەراورد لەگەڵ کەسانی ئاسایی، هەروەها توێژینەوەیەکی نوێ دەریخستووە کە هەوکردنی زۆری پوکی دەوری ددانەکان لەژنی سکپڕدا دەبێتە هۆی ئەوەی کە بەڕێژەی سێ جار منداڵەکانیان بەناکامی لەدایك بێت و کێشیان کەم بێت.

چۆن هەوکردنی زۆری پوکی ددانەکان دەبێتە هۆی لەدایکبوونی پێش وەخت؟

ڕوونکردنەوە لەم بارەدا ئەوەیە کاتێك ژنە سکپڕەکە هەوکردنێکی زۆری پووك و ڕوپۆشە شانەکانی ناودەمی هەیە ژمارەیەکی زۆر جۆری بەکتریا زیانبەخشەکان لەسەر ڕووی پووك بەبڕێکی زۆر دروست دەبێت و دەچێتە ناو خوێنەوە لەوێشەوە لەڕێگەی ویلاشەوە دەچێتە خوێنی کۆرپەکەوە لەسکی دایکیدا، منداڵەکە بەرگرییەك بۆ ئەمە دروست دەکات لەڕێگەی دروست کردنی ماددەیەکی کیمیاوی بەناوی پرۆستاگلاندین Prostaglandins، زۆر بوونی ئەم ماددەیەش لەناو خوێندا نیشانەیەکە بۆ دەستپێکردن بە منداڵ بوون ئەویش بەهۆی گرژبونی منداڵدانی ژنە سکپڕەکە.

ئایا لەکاتی سکپڕیدا پێویست بە سەردانی پزیشکی ددان دەکات؟

سەرەڕای شتنی ددانەکان بەفڵچەو دەرمانی ددان ڕۆژانە لایەنی کەم 2- 3 جار لەگەڵ پاککردنەوەی نێوان ددانەکان بەدەزوی پزیشکی تایبەت دوای هەموو ژەمە خواردنێك، پێویست بە پاککردنەوەی ددانەکان هەیە ئەگەر بۆ ماوەی یەك جاریش بێت لەکاتی سکپڕیدا، ئەوەش نەك تەنیا بەپۆڵشکردنی ددانەکان، بەڵکو بەلابردنی ئەو کلسەی دروستبووە لەسەری، هەروەها لەژێر ڕووی پوکی ددانەکان بۆتە کانگەی کۆبونەوەو زۆربوونی ژمارەیەکی زۆر بەکتریا- زۆرترین جۆری بەکتریا لەناو دەمدا هەیە و بۆیە بەخراپترین شوێنی لەش دادەنرێت بۆ کۆبونەوەو گەشەکردنی ژمارەیەکی یەکجار زۆر بەکتریای زیانبەخش-، ئەمەش دەبێتە هۆی دروستبوونی گیرفانی پووکی دەوری ددانەکان کە دیسان دەبێتە هۆی کۆبونەوەو گەشەکردنی ژمارەیەکی ئێجگار زۆر بەکتریای دیکەی زیانبەخش.

سێ‌مانگی‌ناوەڕاستی‌سکپڕی‌باشترین کاتە بۆ پشکنین و چارەسەرکردنی گیروگرفتی دەم و ددانەکان. هەتا بکرێت پێویستە چارەسەر و نەشتەرگەری گەورە بۆ دەم و ددانەکان نەکرێت لەکاتی سکپڕیدا بەتایبەتی سێ مانگی یەکەمی سك پڕی کە گرنگترین قۆناغی دروستبوونی کۆرپەلەیە لەسکی دایکدا جگە لەپاککردنەوەی ئاسایی ددانەکان کە پێویستە گرنگی تەواوی پێبدرێت.

هەروەها قۆناغی سێ مانگی کۆتایی سکپڕی تا ڕادەیەك نەگونجاوە بۆ چارەسەرکردنی ددانەکان ئەمەش زۆرکات بەهۆی ئەوەی ژنە سکپڕەکە ناتوانێت لەچەند دەقیقەیەك زیاتر لەسەر کورسی پزیشکی ددانەکە بمێنێتەوە بۆ چارەسەری درێژخایەنی ددانەکان‌هەربۆیە‌لەقۆناغە‌کۆتاییەکانی سکپڕیدا پێویستە چارەسەرەکە ئەگەر پێویست بکات کورتخایەن بێت، بەڵام لەکاتی بوونی هەر حاڵەتێکی ناکاو

لەکاتی سـکپڕیدا پێویستە دەستبەجێ چارەسـەر بکرێـت بێگوێدانە قۆناغی سـکپڕییەکە ئەمـەش بەراوێژ لەگەڵ پزیشـکی پسـپۆڕی ژنـان و منداڵبون لەکاتـی پێویسـت کـردن بەبەنج یان نوسینی دەرمانی پێویست.

هەتـا بکرێت پێویسـتە تیشـك نەگیرێت بۆ ددانەکان جگە لەوکاتانەی کە چارەسـەرەکە کتوپڕە، وەك شکانی ددانەکان و ئێسکی شەویلگە,بۆیە لەکاتی گرتنی تیشکەکەدا پێویستە جلوبەرگی قورقوشـمی تایبـەت بەکارهێنرێت بۆ داپۆشینی سك و گلاندی سایرۆیدی ئەو کەسە کە تیشکەکە دەکەوێتە سەر ملی بۆ پارێزگاریکردنی لەتیشکەکە.

ئایـا سـکپڕی رێـژەی کلۆربوونی ددانەکان زیاددەکات؟

بۆچونێکـی زۆر بـاو و هەڵە هەیە کە لەکاتـی هەر سـکپڕییەکدا ددانێك دەکەوێت، لەراستیدا ئەمە زۆر هەڵەیە، خوران و کلۆربوونـی ددانەکان بەهۆی زۆر بەکارهێنانی ترشـەلۆکەکانەوەیە لەکاتـی سـکپڕیدا نـەك بەهـۆی دووبارەبوونەوەی سکپڕی، لێرەدا چەند هۆکارێك دەخەینەڕوو کە دەبێتە هۆی زیادبوونـی کلـۆری ددانـەکان لەکاتی سکپڕیدا:

1. خوێنبەربـوون و ئازاری پووکی دەوری ددانەکان: ئەمەش دەبێتە هۆی گرنگـی نـەدان و نەشـتنی ددانەکان بەرێکوپێکی و کۆبونەوەی پاشـماوەی خۆراك و زیادبونی کلۆری دانەکان.

2. زۆربوونـی رشـانەوە لەکاتـی سـکپڕیدا بەتایبەتی لەکاتی بەیانیاندا دەبێتە هۆی گەڕانەوەی ترشەڵۆکی ناو گەدە بۆ سـورێنچك و لەوێشەوە بۆ ناو دەم کە دەبێتە هۆی خوران و لێرۆیشتنی ددانەکان و زیاتر هەسـتیاربوونیان بۆ کلۆربوون.

3. بچوکبوونـەوەی گەدە لەقۆناغە کۆتاییەکانی سـکپڕیدا بەهۆی پەستان خستنەسـەری لەلایەن مناڵدانی دایکە سکپڕەکەوە وا دەکات کە ژنە سکپڕەکە ببێـت بەکەمخـۆری هەمیشـەخۆر، هەربۆیـە پاشـماوەی خـۆراك زیاتـر کۆدەبێتـەوە لەسـەر رووی ددانـەکان هەرچەندە کەمیـش بێت دەبێتە هۆی خێراتربوونـی کلـۆری ددانـەکان، بۆ رێگەگرتن لەهەموو ئەمانەش پێویستە توخمـی فلۆرایـد بەکاربهێنرێـت کە بەهێزکـەری ددانەکانە دژی کلۆربوون ئەویش بەشێوەی بەکارهێنانی لەناوی خواردنـەوە، بەکارهێنانـی دەرمانـی ددان شـتنی بەفلۆرکـراو، یان گیراوەی بەفلۆرکراو.

ئایـا جۆری خـۆراك کاریگەری هەیە لەسەر تەندروستی کۆرپە لەسکی دایکیدا؟

جـۆرو بـڕی ئـەو خۆراکەی کە دەخورێت لەکاتی سـکپڕیدا کاریگەری راسـتەوخۆی هەیە لەسەر تەندروستی ددانەکانـی کۆرپەلە لەسـکی دایك دا، لەبەرئەوەی ددانەکانی کۆرپە دەسـت دەکەن بە دروسـت بوون گەشـەکردن لەنێـوان 3-6 مانگـی سـکپڕیدا، هەربۆیە پێویسـتە بـڕ و جۆری باش لەخـۆراك بەکاربهێنرێـت لـە لایەن دایکـە سـکپڕەکەوە کە پـڕی بێت لە ڤیتامینەکانـی جـۆری D-C-A و پرۆتین و کالسـیۆم، فۆلیك ئەسـید و فۆسفۆرە، هەربۆ تەندروستیەکی باشی دەم و ددانەکان پێویستە ئەم رێنماییانە بگیرێتەبەر:

1. پێویسـتە خـۆراك شـێوەیەکی هاوسـەنگی تێـدا بێـت کـە هەمـوو ڤیتامـین و پرۆتین و کانزا و چەورییە سودبەخشەکان بێت بگرێتەوە.

2. کەمکردنـەوەی ئـەو خۆراکەی کە زۆر لینجن و ماوەیەك زۆر بەسـەر رووی ددانەکانەوە دەمێننەوە.

3. کاتێك خواردنێکی شیرین، نەرم و لینـج دەخۆیـت، وا باشـترە لەکاتی ژەمەکانـدا بخورێـت، نـەك لەنێـوان ژەمەکاندا لەبەرئەوەی رێژەی دەردانی لیـك لەکاتـی ژەمەکاندا زیـاد دەبێت کە دەبێتـە هۆی باشـتر پاککردنەوەو راماڵینی پاشماوەی خۆراك.

4. شـتنی ددانـەکان راسـتەوخۆ دوای هەموو خواردنێك بەتایبەتی ئەو خۆراکانەی کە بە ددانەوە دەنوسـین و بەئاسانی لێنابنەوە.

5. جووینـی بنێشـتی بێ شـەکر یان ئەو بنێشـتانەی کە شەکری جۆری زایلیتۆلی تیادایە راستەوخۆ دوای ژەمە خواردنەکان ئەگـەر نەتوانرا ددانەکان بشۆرێت.

drzana78@yahoo.com

*ماستەر لەراستکردنەوەو جوانکاری ددان

منداڵەکەم ئارەزووی خواردن ناکات

د. ئەنوار عەبدوڵا

زۆرجار گوێم لەم قسەیەیە (دکتۆر یارمەتیم بدە، منداڵەکەم نان ناخوات و ئارەزووی خواردنی لاوازە) لەو دایکانەوە دەبێت کە دێن بۆ لێنۆڕینگەکەم پاش ئەوەی هیچیان بەدەستەوە نەماوەو بێ ئارام بوون، بەڵکو هەندێکجار داوام لێدەکەن دەرمانێکی کردنەوەی ئارەزووی خواردەمەنی بۆ منداڵەکانیان بنوسم.

بەداخەوە هەندێك لەو پزیشکانە ئەم داواکارییە لەبەر دڵی دایکەکە جێبەجێ دەکەن، لەگەڵ ئەوەشدا کەزۆربەی ئەم دەرمانی کردنەوەی ئارەزووی خواردنانە لەلایەن دەزگاتەندروستیە متمانە پێکراوەکانەوە دانیان پێنەنراوە، لەگەڵ ئەمەشدا ئەم دەرمانانە ئەنزیمەکانی ناو دەماخ هەڵدەخەڵەتێنن و هەستێکی درۆینەی خەیاڵی دەدەن، بەڵکو هەندێکجار زیادەڕۆیی لەخواردندا روودەدات و وا لەمنداڵەکە دەکات تووشی زۆر خۆری و پاشان قەڵەوییەکی زۆر بێت لەبەرئەوەی گەدەی لەسەر بڕێکی زۆر خواردەمەنی راهاتووە، لەبەرئەوەمن هەرگیز ئامۆژگاری بەهیچ دەمارنێك ناکەم کە جوڵەی سروشتی ئەنزیمەکانی لەش و سروشتیان بگۆڕن کەخودا دروستی کردووە، بەم شێوەیە دەرمانەکانی کردنەوەی ئارەزووی خواردەمەنی هەڵبژاردنێکی زۆر خراپە.

هەڵەی گەورە لەوەدایە کاتێك دایکەکە سکالا لەلاوازی ئارەزووی منداڵەکەی بۆ خواردن دەکات بەوەی کە کوڕی خوشکەکەی کەهاوتەمەنی منداڵەکەیەتی هەمیشە نان دەخوات و ئارەزووی بۆ خواردن کراوەیە.

ئەم بەراوردکردنە بەبێ چاودێری جیاوازیەتاکی و جەستەیی و جوڵەییەکان و هەروەها بەبێ چاودێرییە جیاوازیە دەرونییەکانی نێوان ئەو دوومنداڵە دایکەکە دەخاتە دڵەڕاوکێوە.

هەندێك لەدایکان بەسروشتی خۆیان دڵەڕاوکێیان هەیە، بۆیە زۆربەی کات چاویان لەسەر منداڵەکەیانە، دەیانەوێت لەش ساغ و قەڵەو بن تاکو بتوانن بەرگری نەخۆشیەکان بکەن، و بتوانن گەزو بەز دروست بکەن تالەسەرمای زستان و خەمۆکی هاوین پارێزراوبن، بیری دەچێت کەگرنگ لەش ساغی و تەندروستی باشە نەك قەڵەوی و بەزو چەوری، چونکە تەندروستی بەزۆری کێش و قەڵەوی ، ناپێورێت.

ئایا لاوازی ئارەزووی خواردنی منداڵەکەت هۆکەی نەخۆشیەکی جەستەییەو تۆنازانیت؟

لەوانەیە منداڵەکەت تووشی قەبزییەکی درێژخایەن بووبێت، یان کەم خوێن بێت بەهۆی کەمی ئاسن و چەند ڤیتامینێکەوە، یان لەوانەیە هەوکردنی جووت ئاڵو یان تەنگە نەفەسی یان نەخۆشییە درێژخایەنەکانی هەبێت، ئایا

پشـكنينت بۆ كردووە، و دڵنيايت لەساغ و سـەلامەتی؟ ئەگەر وايە كەواتە، ئێستا رۆڵی باری دەروونی دێت.

هەرگيـز لەگەڵ باری دەروونيدا بێ خەم مەبە، لەگـەڵ منداڵەكەتدا بدوێ و هەموو شـتێكی لێوە بزانە، بزانە لەچی دەترسێت، و لەچييەوە تووشی دڵەراوكێ بووە، ، و بزانە چـی دەوێت، و دەيەوێت چی بـكات، و بزانە كێی خـۆش دەوێت و رقـی لـە كێيـە، ئەگەر ئـەوەت زانی كەئەمەش جۆرێكە لەهونەر ئەوا نيوەی رێگەت برپيوە.

گرنگ بە دووتوخمی كات و شـوێن بدەو هەوڵبدە رێكيـان بخەيت، توخمی دڵخۆشـكردن و هاندەری ناراسـتەوخۆ بێنە ئاراوەو بەشداری ژەمی خواردن بكە لەگەڵيدا بەبەكارهێنانی كەوچك و چەتاڵ و قاپێكی تايبەت بەمنداڵەكەت.

هەروەهـا بەكارهێنانـی توخمـی دڵخۆشـكەرو هانـدەری ناڕاسـتەوخۆ، بەشـداريكردنی ئـەو ژەمـە خواردنـە لەگەڵيـداو كەچك و چەتـاڵ و قاپێكی تايبەت بەمنداڵەكە بەكاربێنە، هەروەها بايەخ بەهەردوو توخمـی برو جۆر بدە شتێكی تايبەتی بەسەردا مەسەپێنە تاكو كاردانەوەی كەللەرەقی تيادا دەرنەكەوێت.

هەروەهـا دووتوخمـی چاودێريكردن و فەرامۆشكردن لەدوورەوە زۆر گونجاوە بۆ منداڵێك كەتەمەنی لەنێوان دووسـاڵ بۆ چوار ساڵدا بێت، لەبەرئەوەی ئەم قۆناغی تەمەنە كەسـێتی منداڵەكەو هەوڵدانی سـەربەخۆبوونی تيادادەردەكـەون كـە لەوانەيەببێتەكەسێكی كەللەرەقی رەوشت خراپ يان لەوانەيە چاوەڕێی ئەوەبكات كە فرمـان لەدايك و باوكيەوە وەربگرێت بۆ ئەوەی بەتەواوی بەپێچەوانەی ئەوانەوە رەفتاربـكات. هەوڵبدە كـەوای لێبكەيت بـاری دەروونی ئـارام بێـت كەنەتورەو نەخەواڵـوو بێت. ئاگات لەوە بێت كەلەو بارودۆخە دووری نەخەيتەوە كەبۆخۆی دروسـت كردووە، وەك ئەوەی بەهەموو هەستەكانيەوە سەرقاڵی ياری كردن بێت يان قسـە لەگـەڵ بووكە شووشـەكانيدا بكات يان سەيری فليمێكی كارتۆنی بكات ياچيرۆكێـك بخوێنێتەوە چونكە ئەگەر وات كرد ئەوا هەست دەكات كە تۆبێبەشت كردووەلەسەربەستييەكەی بۆيە لەوانەيە بەدوای رێگايەكدا بگەرێت كە سزای تۆی پێ بدات . وەك ئەوەی كەنان نەخوات.

دووتوخمی ديكـە هەيە كە كۆتايی بەباسەكە بيەنين ئەويش توخمی پاداشت و سزايە.

ئـەم دووتوخمە هەرگيز لەم بوارەدا بەكەڵك نايەت. بەڵكـو لەوانەيە خراپی بكەن، ئەگەر پاداشتێك دابنێيت بۆئەوەی كـە منداڵەكـە نان بخـوات يان سـزای بدەيـت ئەگەر نان نەخـوات بەمەش تۆ بنچينەكانی هاوكێشەكە تێكدەدەيت.

وەرگێرانی : تارا عەبدوڵا

سەرچاوە: صحيفة الرياض

تویی ئەلكترۆنی لەناو دەماخی مرۆڤدا

و: هێمن

ئایا مـــرۆڤ گەیشــتۆتە ئەوەی كە نزیك بێت لەوەی لەشی و ژیانی بگۆڕێت بـــۆ بایۆلۆژیـــی ئەلكترۆنـــی، بەمانـــای چاندنی زیرەكی دەستكرد و ئامێرەكانی لەناو لەشـــیدا بەشـــێوەیەكی ئۆرگانی ؟ ئەو پرسیارە لەوەوە هاتوە كە كۆمەڵێك لەزانایانـــی ئەمەریكا لـــەم دوواییانەدا رایانگەیانـــد كـــە توانیویانـــە توییەكی ئەلكترۆنـــی لەنـــاو دەماخی كەســـێكی تووشـــبوو بەئیفلیجی چوارینە بچێنن، ئەو توییـــە پارچەیەكی ئەلكترۆنیە كە كار بەكۆمپیوتـــەر دەكات و ســـیفەتە زیرەكیەكانی پێدەبەخشێت. ئەو كەسە توانـــی بەهـــۆی ئـــەو توییەوە دەســـتە دەستكردەكانی بجوڵێنێت و كۆنترۆڵیان بكات،گۆڤـــاری ســـاینس كـــە زمانحاڵی كۆمەڵەی ئەمەریكییە بۆ پێشـــكەوتنی زانستەكان باسی لەو دەستكەوتە گرنگە كـــردووە بەنـــاوی Brain Chip واتە تویی دەماخ، مەبەســـتی لەوەش چوونە ژوورەوەی كۆمپیوتەر بوو بۆ ناو دەماخی مرۆڤ و خۆ گونجاندن لەگەڵیدا تا وەك بەشێك لەو دەماخەی لێدێت.

پرۆفیســـۆر جـــۆن دۆنۆهیـــۆ كـــە سەرپەرشـــتیاری تیمـــی زانســـتی ئـــەو دەســـتكەوتە زانســـتییە بووە لەزانكۆی براون روونیكـــردەوە كـــە دۆزینەوەكە مـــژدەی گرنگێكی نوێ بەگـــوێ دەدات ســـەبارەت بەزانســـتی تەكنۆلۆژیـــای دەمـــارەكان، ئەنجامەكانـــی ئـــەو لێكۆڵینەوەیـــەی دۆنۆهیـــۆ و تیمەكەی لەگۆڤـــاری نایتشـــەری زانســـتیدا بڵاوكراوەتەوە.

تـــوێ ئەلكترۆنییەكـــە بەنـــاوی دەروازەی دەماخەوەیـــە brain gate توانی نەخۆشـــی 25 ســـاڵە، ماتیۆ ناگل والێبكات كە هەندێك ئیشوكار و جوڵەی بنەرەتـــی ئەنجامـــدات وەك جوڵاندنی ماوســـی كۆمپیوتەر و گۆڕینـــی كەناڵە تەلەفزیۆنییـــەكان و هەتـــا ئـــەو توانی پەنجەكانـــی دەســـتە دەســـتكردەكەی بجوڵێنێت، بۆیە ئەویش هەڵبژێردرا بۆ ئەو نەشتەرگەرییە پێشكەوتووە، چونكە ئەو لەپێش 5ساڵ لەمەوبەرەوە تووشی پچڕانێـــك لەدركە مۆخیدا بووە بەهۆی چەقۆ لێدانەوە.

دۆنۆهیۆ ئەوەی روونكردەوە كە ئەو داهێنانـــە نوێیە هەنگاوێكی زۆر باشـــە لەسەر رێگای چارەسەری تووشبوونەكانی كۆئەندامی دەمار، كە هەروەك چاندنی

ئامێـــری ئەلکترۆنییە لەگوێی ناوەوە کە توانای بیستن دەگێڕێتەوە بۆ ئەو کەسە، یان هەر وەك ئەو ئامێرانەیە کە بەکاردێن لەچارەسەری ئیفلیجی لەرزۆکی پارکنسن، هەروەها دۆنۆهیۆ دەڵێت: ئامێری وامان هەیە کە لەتوانایدایە نیشانە بنێرێت بۆ دەماخ، کە ئـــەوە یارمەتیدەر دەبێت بۆ چارەسەری زۆر لەتووشبووە دەمارییەکان و وا لەنەخۆش بکات کە توانای جوڵەیان ســـەرلەنوی بۆ بگەڕێتـــەوە، بەڵام ئێمە ئامێری وامان نییە کە بتوانێت نیشـــانە بنێررێت بۆ ناوچەکانی دەرەوەی دەماخ، گرانییەکە لێرەدا لەوەدایە تووشـــبوونی کۆئەندامـــی دەمـــار لـــەو خانانەی کە بەدەمارۆچکەکان Neurons دەناسرێن ناتوانن ســـاڕێژ ببنەوە یان چاکببنەوە وەك ماســـولکەخانەکان یـــان خانەکانی پێست و ئێسقان، هەروەها ئاماژەی بەوە دا کە تیمەکەی توانیویانە تازەگەرییەك بێنن، بۆیە ئەوان ئاسۆیەکی نوێیان لەو بوارەدا کردەوە، ئامانجی ئەو لێکۆڵینەوانە کە لەماوەیەکی دووردا بتوانرێت سۆکتی بەیەکگەیانـــدن لەنێـــوان کۆمپیوتەر و دەماخدا دروســـتبکرێت یان ئەوەی پێی دەوترێت براین کۆمپیوتەر ئینتەرفاس، واتـــە Brain Computer Interfac کـــە کاری ئەوەیە کۆمپیوتەر و دەماخی مرۆڤەکە پێکەوە دەبەستێت ،ئەوەش وا لەکەسانی تووشـــبوو بەئیفلیجی دەکات کـــە بتوانن چوارپەلیـــان بجوڵێنن،بۆیە ئـــەو لێکۆڵینەوەیـــە ئومێـــدی ئـــەوەی لێدەکرێـــت کـــە رۆژێك بێـــت ئەوانەی تووشـــی نەخۆشـــییەك یـــان گرفتێـــك لەدرکـــە مۆخیاندا هاتـــوون کە هیوای چاکبوونەوەیان لێبکرێت.

تەکنیکی ئەلکترۆنی ئەندامە جێگرەوەکان:

هەندێـــك لـــەو ئەندازیارانـــەی کە گرنگـــی بـــەدوارۆژی پەرەســـەندن و پێشـــکەوتنی زانیاری دەدەن وایدەبینن کە ئەو تەکنیکە دووردەسترە لەوەی کە چاوەڕوانکراو بێت، لەگەڵ پێشـــکەوتنی نانۆتەکنۆلۆژیـــدا لەوانەیـــە زانســـت بگاتـــە ئەوەی کە توێـــی ئەلکترۆنی زۆر پچووکی وا دابهێنێت کە بتوانرێت لەنێو کۆئەندامی دەمـــاری مرۆڤدا بچێنرێت، هەر بەو شێوەیە لەوانەیە پەرەسەندنی زانستی دەست بەسەرداگرتن ببێتە هۆی گێڕاندنەوەی بینین بـــۆ نابینایەك یان بیستن بۆ نابیسایەك و یان کەمئەندامێك بتوانێت لەسەر پێی خۆی بڕوات، بەڵام ئاخۆ دەکرێت ناوی ئەندامە ئەلکترۆنییە جێگرەوەکان لـــەو تـــوێ ئەلکترۆنییانە بنرێت؟

لەوانەیـــە لەگـــەڵ کەمکردنـــەوەی ئاسەواری نەخۆشی لەسەر نەخۆشەکان ئەو تەکنیکە ســـوودی بۆ لەشســـاغیش هەبێـــت وەك ئـــەوەی پەرەبدرێـــت بەهەســـتەکان و زیرەکـــی مـــرۆڤ یان کەمکردنەوەی ئاسەوارەکانی پیربوون.

دۆنۆهیۆ ئەوەی روونکردەوە کە ئەو جۆرە پێشکەوتنە بەس بێت و وتی: دەبێت ئـــەو ناوەنـــدەی نیشـــانە دەماخییەکان دەنێرێـــت لەنـــاو لەشـــدا بچێنرێت کە ئەوەش پێویستی بەنەشتەرگەری دەبێت و لەبەرامبەریشدا من واینابینم کە ئەو جۆرە نەشتەرگەرییە شێوازێکی گونجاو بێت. بەڵام دۆنۆهیۆ پێیوایە پێشکەوتنی تەکنیکی زانیارییـــەکان کە لەتوانایدایە مامەڵە لەگـــەڵ نیشـــانە دەمارییەکاندا بـــکات لەڕێگـــای نانۆتەکنۆلۆژییـــەوە دەکرێت لەبوارە نوژدارییەکانی دیکەشدا بەکاربهێنرێن کە ڕێگاخۆشـــکەر دەبێت بۆ ئـــەوەی مـــرۆڤ بـــەردەوام ئاگاداری تەندروســـتی خۆی بێـــت لەڕێگای ئەو توێ ئەلکترۆنییانەی کە لەناو لەشیاندا دەچێنرێت، دۆنۆهیۆ بەردەوام دەبێت و دەڵێت: با کەســـێك وابزانێت کە هۆیەك هەیە لەتوانایدایە کە هەموو شـــتەکانی پەیوەندیـــدار بەدڵـــەوە وەك خوێـــن و ئۆکسجین شیدەکاتەوە، واتە بەمانایەکی دی دەبینـــە هەڵگـــری تاقیگەی بچووك لەنێـــو لەشـــماندا ئا ئـــەوەش بۆ خۆی شۆڕشێکی گەورەیە لەدونیای نوژداریدا، بـــەڵام ژمارەیـــەك لەبیرمەندانی بواری داهاتـــوی زانســـتی وایدەبینـــن کـــە زانســـتی دەستبەســـەرداگرتن بەهـــۆی تـــوێ چێندراوەکانی ناو لەشـــی مرۆڤ بەرادەیەکی وا بڵاودەبێتەوە بەئەندازەی بڵاوبوونەوەی نەشـــتەرگەری جوانکاری و دانانـــی هاوێنەلـــکاوەکان و چاندنـــی ددانەکان لەئێستادا، هەروەها پرۆفیسۆر کفین وارویك پســـپۆر لەزانستی دەست بەســـەرداگرتن لەزانکـــۆی ریدینـــگ وادەخوازێـــت کە بەخێرایی بـــازارەکان ئـــەو رووناکییـــە ببینن کە ئـــەو جۆرە بازارانە زنجیرەیـــەك لەدۆزینەوەی نوێ بەخۆیانـــەوە ببینـــن لەبواری زانســـتی دەستبەســـەرداگرتن لەســـەر شـــێوەی میمـــۆری، کـــە دەســـت بەســـەر زۆرێك لەبوارەکانی ژیانـــدا بگیرێت وەك بواری خۆراك بەهۆی ئەو توێ ئەلکترۆنیانەوە.

بیڵ گەیتســـی خاوەنـــی کۆمپانیای مایکرۆســـۆفتی ئەمەریکیـــش بەهیـــچ جۆرێـــك حـــەز بەوەنـــاکات کـــە توێی ئەلکترۆنی لەنێو دەماخیدا بچێندرێت، هەرچەنـــدە کەســـانی دیکـــە هـــەن کە حەزیـــان لەو جـــۆرە تەکنیکە هەیە کە لەسەر لەشیان تاقیبکرێتەوە.

سەرچاوە:

www.hazemsakeek.com

کۆنیشانەی هەوە هەناسەی تیژ (سارس)

(Sever Acute Respiratory Syndrome (SARS

کۆنیشـانەی هـەوە هەناسـەی تیژ بریتیە لە نەخۆشـییەکی ڤایرۆسی درم تووشـی کۆئەندامی هەناسـە دەبێت لە مانگـی تشـرینی دووەمـی 2002 دا لە هەرێمـی گواندونـگ لە باشـوری چین دەرکەوت لە پاشدا گواسترایەوە بۆ هۆنگ کۆنگ و بەشـێوەیەکی درمی بەربلاوی ترسـناك بـۆ 25 دەوڵـەت لـە لایـەن گەشـتکارانەوە گوێزرایەوە لەبەرئەوەی زۆر بەئاسـانی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دی دەگوێزرێتـەوە. ئـەم بلاوبوونـەوە خێرایە بە بلاوبونەوەیەکی درمی ترسناك دادەنرێـت کە هەموو سـەرتاپای جیهان لێی دەترسـێت . رێژەی مـردن لەنێوان هەموو حاڵەتەکاندا 5٪ و تا ئێسـتا هیچ چارەسەرێکی کاریگەریشی نییە.

بەم دواییانە هەندێك تاقیکردنەوەی دیاریکردنـی بۆ کراوە، وا بـڕوا دەکرێت کـە گونجاو بێـت بـۆ دۆزینـەوە و دەرخسـتنی ڤایرۆسـەکەو تا ئێسـتاش لەژێـر توێژینەوەدایـە بۆ دەرخسـتنی بەرئەنجامەکانی بە وردی .

نیشانەکانی :

بەشێوەیەکی گشتی هەوە هەناسەی تیژ (سارس) بەتا (بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی) دەسـت پێـدەکات (زیاتر لە 38 پلە) لەوانەیە نیشانەکانی دی بریتی بن لە سەریەشە،هەستکردن بەنارەحەتی گشتی، ئازاری جەسـتە، هەندێك لە تووشبوون هەندێك نیشانەی ساکاری هەناسەدانیان تێـدا دەردەکەوێـت، پـاش 2 تـا 7 رۆژ نیشانەکان پەرەدەسـێنن بەدەرکەوتنی کۆکەیەکی وشـك، (بێ بەڵغەم) و گرانی لەهەناسـەداندا، مـاوەی باوەشـگری ڤایرۆسـەکە (واتـە لەهاتنـەژوورەوەی ڤایرۆسەکە تا دەرکەوتنی نەخۆشییەکە) 7-10 رۆژە لەپاشـدا نیشـانەکانی نەخۆشیەکە دەردەکەون.

رێگای بلاوبوونەوە:

لـەوە دەچێـت رێگـای سـەرەکی بلاوبوونـەوەی بەهـۆی بەریەککەوتن یـا پەیوەندی راسـتەخۆی نزیك لەگەڵ تووشبووەکاندا بێت، زۆربەی هەرە زۆری حاڵەتەکانی تووشبوون بە ڤایرۆسی سارس ئەو کەسـانە دەگرێتەوە کـە چاودێری کەسـێکی نەخۆشـی سـارس دەکەن یا لەگەڵیدا دەژین یا پەیوەندی راستەوخۆیان بە ماددە پیسـبووەکانی ڤایرۆسـەکەوە هەیـە (وەك دەردراوەکانـی کۆئەندامی هەرس)لەکەسە توشبووەکەوە.

رێگای چاوەڕوانکراوی بلاووبونەوەی بریتییە لەدەسـتدان لە پێسـتی کەسە تووشـبووەکەوە یـا ئەو شـتانەی کەبە پـرژەی درمـی سەرنەخۆشـییەکە یاربەرکەوتنی چاویەوە دەبێت. هەروەها لـووت و دەم، ئـەوەش ئـەو کاتەیـە کەنەخۆشەکە دەپژمێت یان دەکۆکێت و پرژەکەی لەسەر جەستەی بلاودەبێتەوە، لەوانەیە بەشێوەیەکی گشتیش ڤایرۆسی سـارس بەهۆی هەوا یـان رێگای دیکەوە بگوێزرێتەوە.

پ: ئایا من لەوانەیە لەمەترسیدابم؟

■ئەو حاڵەتانەی تائێستادۆزراونەتەوە بەگشتی لەرێگای بەرکەوتن یا پەیوەندی راسـتەوخۆیە لەنزیکەوە بەتوشبوەکەوە وەك ئـەو کەسـانەی لەگـەڵ کەسـە نەخۆشەکەدادەژین وهەمان کەلوپەلەکانی بەکاردەهێنن، یا پسـپۆڕەکانی چاودێری

دروستی که ئامادەباشیان بۆ کارەکەو کۆنترۆڵکردنی درمییەکەی لای خۆیانەوە نەکردووە لەکاتی کارەکانیان و بایەخدان بە نەخۆشانی سارس.

پ: هۆکاری کۆنیشانەی سارس چییە؟

■ زاناکان ڤایرۆسێکی نەناسراویان دۆزییەوە کەلەوەو پێش نەدۆزرابووەوە پێی دەوترێت کورونا ڤایرۆس Corona virus ی نوێ کەبەهۆکاری یەکەمی کۆنیشانەی سارس دادەنرێت.

بەڵام ڤایرۆسەکانی دی تا ئێستا لەژێر لێکۆڵینەوەدان.

راسپاردە بۆ خۆپاراستن و کۆنترۆڵکردن:

بۆئەو کەسانەی دەیانەوێت گەشت بۆ ناوچە تووشبووەکان بکەن:

ئامۆژگاری ئەو کەسانە دەکرێت کەدەیانەوێت بچن بۆئەوناچانەی ئەم ڤایرۆسەیان هەیە وەك چین و هۆنگ کۆنگ و سەنگافورەو هانوی و ڤێتنام هەموو ئامادەباشییەکی تەواو وەربگرن.

بۆئەو کەسانەی لەو بڕوایەدان تووشی ڤایرۆسی سارس بوون:

ئەو کەسانەی دەناڵێنن بەدەست ئەو نیشانانەی وەك نیشانەکانی سارس وان (تا بەرزتر لە 38 پلەو لەگەڵیدا کۆکەو توندی و گرانی هەناسەدان) پێویستە سەردانی پزیشك بکەن بۆئەوەی پزیشك بەتەواوی بچێتەناو بابەتەکەوە پێویستە ئەوەی پێ بوترێت کەئەو کەسە سەفەری کردووە بۆ ئەو ناوچانە یان نا؟

بۆئەندامانی ئەو خێزانەی چاودێری کەسێکی تووشبوو بەسارس دەکەن:

پێویستە دوای راسپاردەکانی خۆپاراستن و کۆنترۆڵی دەردە درمەکان بکەون بۆئەو نەخۆشانەی لەخێزانەکەدا تووشی سارس بوون.

ئەم ئامادەباشیانەپێویستە تا دە رۆژ دوای چاکبوونەوەی نەخۆشیەکەش هەر جێبەجێ بکرێت.

ئامادەباشی بۆ خۆپاراستن و کۆنترۆڵکردنی تووشبوون بەنەخۆشیەکە:

ئەگەر هەستت کرد خۆت یان کەسێك لەخێزانەکەت ڤایرۆسی سارسی هەیە:

■ بەخێرایی سەردانی پزیشك بکە.

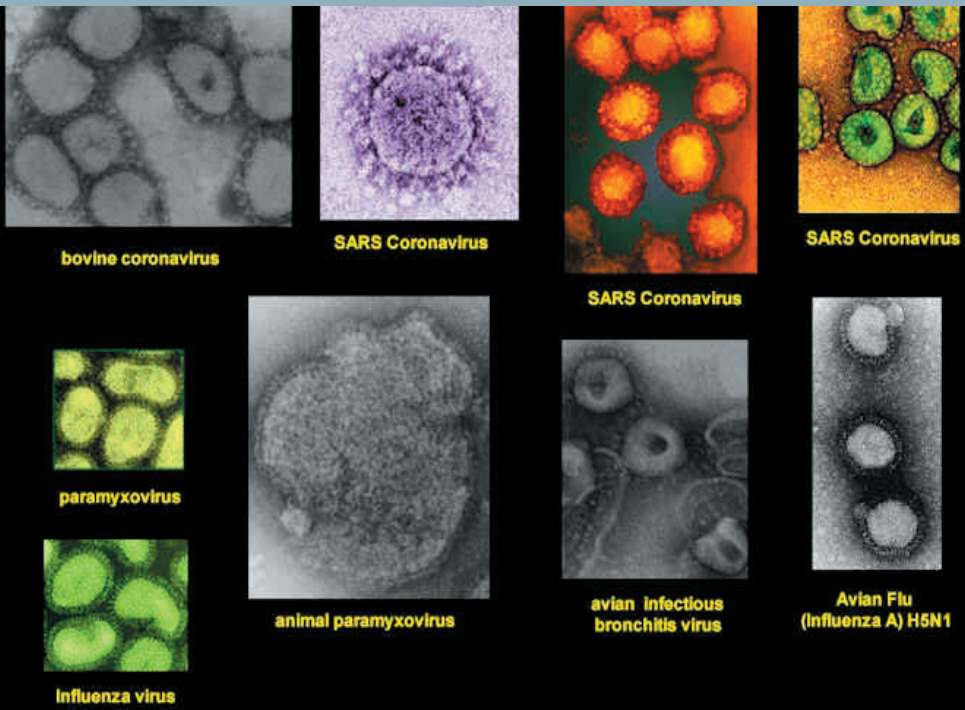
■ لەکاتی کۆکەو پژمیندا دەم

و لووتت بەدەسەسر بگرە ئەگەر دەمامکی پزیشکیت هەیە لەکاتی چوونە ناو خەڵکەوە بی بەستە لەوانەیە ئەو دەمامکە ژمارەی ئەو دڵۆپانەی لەهەوادا بڵاودەبنەوە کەم بکاتەوە.

■ چالاکییەکانت لەدەرەوەی ماڵەوە دیاری بکە بۆماوەی 10 رۆژ بۆنمونە مەچۆ بۆکار، بۆ خوێندنگە یا شوێنە گشتی‌یەکان لەکاتی نەبوونی تا یا نیشانەکانی هەناسەدان پێویست ناکات ئەندامانی خێزانەکە چالاکیان لەدەرەوەی ماڵەوە کەم بکەنەوە.

■ دەستت زۆرو باش بشۆ بەتایبەتی پاککردنەوەی لوتیش.

■ ئەگەر توانیت دەمامکی پزیشکی خۆت و خێزانەکەت بیان بەستن.

■ ملپێچ و دەسەسرو سەرجێگا لەگەڵ هیچ کەسێکدا بەکارمەهێنە تابەئاوی گەرم و سابون نەشۆرێت.

■ پێویستە رووە پاکەکان پاکژبکرێن وەك کەوانتەر، مێز، دەسکی دەرگا، پێداویستیەکانی تەوالێت...هتد، کەلەوانەیە بەشلەکانی وەك ئارەق، لیك، چڵم، رشانەوە، میز پیس ببوبن.

■ ئەو دەسکێشانە لەدەست بکە کەتەنها بۆیەکجار بەکاریەن، لەپاش کارەکە دەسکێشەکە فڕێ بدەو جارێکی دی لەدەستیان نەکەیتەوە.

■ بۆماوەی 10 رۆژیش دوای نەمانی نیشانەکان ئەم راسپاردانە بەکاربهێنە.

وەرگێرانی: دانا **سەرچاوە:**

www.sehha.com

وەستانی هەناسە لەکاتی نوستندا

د. مونا سابت

لە گفتوگۆکانی کۆبوونەوەی هاوبەشی نێوان پزیشکانی دڵ و سنگ کەبەم دواییە لەنوسینگەی ئەسکەندەرییە بەسترا، جەخت لەسەر ئەوە کراوەتەوە کەوەستانی هەناسەدان لەکاتی نوستندا یەکێکە لەگرنگترین هۆکاری بەرزبوونەوەی پەستان و سستی خوێنبەری تاجی و لەرینەوەی گوێچکەلەو سکۆڵە.

هۆکاری ئەوە لەئاکامی ئەو تێکچوونانەی کەلەڕێڕەی هەناسەدا روودەدات لەکاتی نوستندایە، ئەم کەسانە ئەگەری ئەوەیان هەیە دووچاری چەند کێشەیەك ببنەوە لەسوری خوێن و بەرزبوونەوەی پەستان و تێکچوونی لێدانەکانی دڵ لەکاتی نوستندا .. هەورەها بەتێپەڕبوونی کات دووچاری هەڵئاوسانی ماسولکەی دڵ و

خاوبوونــەوەی دڵ و کەمی ئۆکســجین کەدەچێتــە نــاو ســییەکانەوە دەبن و دەبێتەهۆی زیادبوون یان کەمبوونەوەی لێدانەکانــی دڵ.کەلەئاکامدا وەســتانی یەکجارەکی دڵی لێدەکەوێتەوە...

پرخە پرخ لەکاتی نوستندا:

تێکچوونی هەناسە لەکاتی نوستندا نەخۆشــیەکە هۆکــەی زیادبوونــی کێــش و کەڵەکەبوونــی چەوریــە لەمەلاشــوودا کەدەبێتەهــۆی دیاردەی پرخە لەکاتی نوســتنداو وەستانی یەك لەدوای یەکی هەناســە کەئەنجامەکەی دەبێتە تێکچوونی سیســتمی نوستن و خەوی پچڕپچڕو لەدەســتدانی چوونە نــاو خەونێکــی قووڵــەوە لەئاکامــدا هاوســەنگی خــۆی لەدەســت دەدات و ئەمــەش بەگرنگتریــن هۆکارەکانــی رووداوی ئۆتومبیــل دەژمێردرێــت لەرێگاخێراکانــدا... چارەســەرکردنی ئــەم حاڵەتە جگــە لەپێدانــی دەرمان کەیارمەتــی فراوانبوونــی خوێنبەری تاجــی دەدات کەماســولکەی دڵ بەهێز دەکات، ئەمەش بەبەکارهێنانی ئامێری هەناســەدانی دەســتکرد کە بۆرییەکی قورگ ئاساو ئامێرێکی ئاڵۆزو گەورەیە و لــەم دواییــەدا تێچوونێکــی زۆری دەوێت، هەروەها ئامێری هەناســەدانی دەســتکردی وابەکاردێت کە راستەوخۆ تایبــەت نــین بەچارەســەرکردنی ئەمجــۆرە حاڵەتانــەوە. کــە ئەوانیش ئامێــری هــەرزان بەهــای گەرۆکــن لەرێگای لــووت و دەمــەوە بەکاردێت. بۆ هەواگۆرکێی سییەکان و زیادکردنی ئۆکسجین و نەهێشــتنی قەتیســمانی خوێن و یارمەتیدانی دڵ بۆســەرلەنوێ گەرانەوەی کارو چالاکییەکانی خۆی.

کێش دابەزێنە:

ئامــاژە بــەو لێکۆڵینەوە زانســتیە نوێیانە کە دەریانخســتووە، وەســتانی هەناســەدان لەکاتی نوســتندا یەکێکە لەهۆکارە سەرەکییەکانی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن کە بریتییە لەپەستانی خوێنــی ناوەنــدو بەئاســانی کۆنترۆڵ ناکرێت هەتا نەخۆشیەکە لەبنەڕەتەوە چارەســەر نەکرێت ، هەروەها وەستانی هەناسەدان لەکاتی نوستندا دەبێتەهۆی زیادبوونی ســنگە کــوژێ بەرێژەی لە 3٪ کە یەکێکە لە هۆکارەسەرەکیەکانی جەڵتــەی مێشــك و نزیکــەی 60٪ زیاتــرە لــەم کەســانەدا بەبــەراورد لەگــەڵ ئەوانــەدا کەلەکاتــی خەوتندا هەناسەیان ناوەستێت.. چارەسەرکردنی ئەمجــۆرە حاڵەتانــە یەکــەم هەنگاو بریتییــە لەدورکەوتنــەوە لەجگــەرە کێشــان و کەمکردنــەوەی کێش لەگەڵ چاودێریکردنی نوســتن تابزانرێت تاچ رادەیەك تێر ئۆکســجین دەبێت لەکاتی نوســتندا... شــایانی باســە بەدەســت کێشــەی وەســتانی هەناســەوە لەکاتی نوســتندا گیرۆدەدەبێت ، ئەو کەسەیە کەهەناســەی بۆ زیاتر لــە 10 جار لە کاتژمێرێکــدا رادەوەســتێت، هەمــوو وەســتانێکیش ماوەکەی تەنیا دەچرکە بێت.

وریای جگەرەکێشانی نگەتیف* بە:

کاریگــەری خراپی جگەرە کێشــان بۆسەر دڵ و مولولە خوێنەکان ئاکامەکەی رێــژەی توشــبوون بەنەخۆشــیەکانی خوێنبــەری تاجــی بەرێــژەی 25٪ و خوێنبەرەکانی مێشك بەرێژەی 30٪ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بەهۆی رەقبوونــی خوێنبەرەکانەوە بەرێژەی (20٪)ە.

پاراســتنی ئەو کەسانەی کەجگەرە ناکێشــن لــە کاریگەرییەکانــی جگەرە زۆر گرنگترە لەچارەســەرکردنی خودی ئەو کەســەی کە جگەرە کێشە، چونکە لــەرووی زانســتییەوە ســەلمێنراو کــە جگەرەکێشــانی نگەتیــف بۆهەر تەنها جگەرەیەك (25٪)ە. هەر ئەم هۆیەشە کــەرێ لە جگــەرە کێشــان دەگرێت لە شــوێنەداخراوو شــوێنە گشــتیەکاندا، هەربۆیــە هەندێــك لەولاتانــی وەکو بەریتانیــا جگەرەکێشــانی لەناوماڵدا قەدەغەکردووە بەتایبەتی ئەگەر منداڵ و ژنی دووگیانی تێدابێت....

*جگەرە کێشانی نەرێنی

واتە هەڵمژینی دوکەڵی جگەرەی کەسانی جگەرە کێش.

وەرگێڕانی: نەرمین

سەرچاوە:

www.almostshar.com

نازپێدانی منداڵ

تاڤگە قەرەداخی

نازکـــردن کردەیەکە خۆپەرستی لەناخـی منداڵـدا دەروێنێـت، بۆیــە پێویســت دەکات دایــك ئەو هەموو خۆشەویســتییەی بۆ منداڵەکـەی

هەیەتــی، بیشــارێتەوە، تامنداڵەکــە وەك ئامرازێــك بــۆ ئەنجامدانی کاری ناپەســەند بــەکاری نەهێنێت و ببێتە منداڵێکی کەللە رەق و توندو تیژ.

زۆرجــار، زۆربەئاگایــی دایــك لەمنداڵەکەی دەبێتەهۆی بوارتەسکی بۆمنداڵەکــە، تەنانــەت گەربچنــە گەشــتێکیش ناهێڵێــت لێی

دوربکەوێتەوەو هەر لەتەنیشتی خۆیدا دایدەنێت، تـاوای لێدێت منداڵەکە دەوروبەرەکەی بێزار بکات و بەفیتنەوە یاری دەکات و هەردەم لە ژاوەژاوو نوکەنوکدا دەبێت. هەڵسوکەوتی منداڵی بەناز پەروەردە بەبێ سەروبەری و یاریکردنیدا دیارە، کەدەبێتە مایەی بێزاری کەسانی دی. کەدەگاتە تەمەنی (2) یا(3) ساڵان، زۆربەی ئەم خاسیەتانەی خوارەوەی تێدا دەبێت:

- لەسەر هیچ رێسایەکی ژێرمەندی ناڕوات و گوێڕایەڵی هیچ رێنماییەك نابێت.
- نارەزایی لەسەر هەموو شتێك دەردەبڕێت و سووردەبێت لە جێبەجێکردنی راکانی خۆیدا.
- جیاوازی ناکات لەنێوان پێویستیەکانی و ئارەزووەکانیدا.
- هەردەم داواکاری زۆر، یان نابەجێ لەدەورروبەری دەکات.
- رێز لەمافەکانی خەڵکانی دی ناگرێت و هەر دەیەوێت رای خۆی بەسەریاندا بسەپێنێت.
- لەکاتێکدا رووبەرووی هەر فشارێك ببێتەوە کەم سەبرو بێ توانایە.
- بەشێوەیەکی دووبارە بووەوە تووشی گریان یان تورەبوون دەبێتەوە.
- بەردەوام بێزاری دەردەبڕێت.

هۆکارەکان:

هۆکاری سەرەکی نالەباری منداڵ بەهۆی نازپێدانەوە، ئاسانکاری باوانەو کۆنترۆڵنەکردنی منداڵەکانیانەو خۆبەدەستەوە دانیانە، بەرامبەر تورەیی و گریانی منداڵەکانیان و نازانن جیاکاری بکەن لەنێوان پێداویستییە راستیەکانی منداڵەکە وەك (ئەوەی داوای خواردن دەکات) یان تەنیا ئارەزوویەکی هەیە، وەك (ئەوەی دەیەوێت گەمە بکات) باوان هەردەم دەترسن لەبریندارکردنی هەستی منداڵەکەو لەگریانەکەی دەترسن، لەبەرئەوە بۆ خێراترین چارەسەر دەچن، کەباشترینیان ئەوەیە هەرچی شتێك بکەن، تا نەهێڵن منداڵەکە بگری.

درك بەوە ناکەن کەئەمە هۆکاری ئەوەیە منداڵەکە زیاترو بۆماوەیەکی زۆرتر بگری. تاباوان زیاتر سەربەستی و دەسەڵات بدەنە دەست منداڵ، ئەوا زیاتر خۆپەرست دەبێت. بۆنمونە تادایك و باوك هەوڵدەن فشارە ئاساییەکانی ژیان لەسەر منداڵەکەیان کەم بکەنەوە (وەك چاوەڕوانی کردنی سەرەگرتن لەریزێکدا، یان بەشداریکردنی شتێك لەگەڵ کەسانی دیدا). هەروەك هەندێکجار دادەی منداڵەکە کەدایك و باوکی منداڵەکە لەدەرەوەی ماڵدا کاربکەن هێندە ناز دەداتە منداڵەکەو داواکارییەکانی بەبەردەوامی بۆ جێبەجێ دەکات، تەنانەت گەر ناپەسەندیش بێت، ئەوا دەبێتەهۆی خراپبوونی منداڵەکە.

پسپۆرێکی بواری پەروەردە، ئەمە دەگێڕێتەوە، کەمنداڵێکی قسەنەکەری (واتە، قسەی نەکردووە) بەنازیان بۆهێناوە تاچارەسەری بکات. لەدوایدا بۆی روونبۆتەوە کە منداڵەکە ساغە، بەڵام کاتێك تووشی ئەم نەخۆشیە هاتووە کەپێش ئەوەی منداڵەکە داوای شتێکی کردبێت، دایکی چاوی منداڵەکەی خوێندۆتەوەو زانیویەتی کەچی دەوێت، بۆی کردووە. بەمەش منداڵەکە خۆی بەقسەکردنەوە بێزار نەکردووە، بەڵام کەلەدایکی جیایان کردۆتەوەو لەماڵێکی دیکە دایان ناوەو هێندە گرنگیان پێ نەداوە، ئیتر کەوتووەتە قسەکردن!...لەوڵاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکادا تارادەیەك پەتای نازپێدانی منداڵ باوە ئەویش بەهۆی ئەوەی ئەو دایك و باوکانەی کاریان لەدەرەوەی ماڵە، کاتێك دێنەوە ماڵەوە هەست بەتاوانێك دەکەن، کەکاتێکی پێویستیان لەگەڵ منداڵەکانیان بەسەر نەبردووە، لەبەرئەوە، ئەو ماوە کەمە دەست بەتاڵییەی هەیانە، لەگەڵ منداڵەکانیاندا دەیبەنە سەرو هەموو ئارەزووەکانی منداڵەکانیان بەبێ سنوور جێبەجێ دەکەن.

زۆرکەسان هەن، گوێدان بەمنداڵ و زیادەڕەوی لەنازپێداندا تێکەڵ دەکەن، بەشێوەیەکی گشتی، گوێدانە منداڵ شتێکی باش و پێویستەبۆ گەشەیەکی سروشتی منداڵ، بەڵام گەر زیاد لەپێویست بوو یان لەکاتی شیاودا نەبوو، ئەوا زیانێکی گەورەدەگەیەنێت، هەروەك ئەوەی گوێپێدانت یەکانگیر نەبێتەوە لەگەڵ ئەوەی چۆن فێرببێت هەندێك شت بۆخۆی بکات، یان چۆن مامەڵە لەگەڵ فشارەکانی ژیاندا بکات. هەروەها ئەگەر لەکاتی سەرقاڵیتدا خۆت بەدەستەوەدا بۆ داواکاری منداڵ یان دوای ئەوەی هەڵەیەك دەکات کەمایەی سزادانی، گوێپێنەدانە.

رێگەی مەزەندەکراو:

منداڵی بەناز پەروەردە، کاتێك دەگاتە تەمەنی چوونە قوتابخانە،

رووبەرووی گەلێك گرفت و گرانی دەبێتەوە، بۆ ئەوەی شێوازی پەروەردەکردنی گۆرابێت.

زۆربەی کات لەقوتابخانەدا ئەم منداڵانە خۆشەویست نین، لەبەرخۆپەرستی و زاڵێتیان. هەروەك دەشێت لەنێوان گەورەکانیشدا خۆشەویست نەبن، یان لای باوانیان بەهەمان شێوەبن لەئەنجامی هەڵسوکەوتیانەوە. لەدواییدا ئەم منداڵانە بەختەوەرنابن و وایان لێدێت کەمتر پەرۆشی ئەرکەکانی قوتابخانەبن.

بەوپێیەی لاوازن لەکۆنترۆڵکردنی خودی خۆیاندا، بۆیە دەشێت تووشی ئالودەبوون بەمادده هۆشبەرەکان ببن، بێجگە لەوەی زیادەرەوی لەنازپێدانی منداڵدا وای لێدەکات لەدنیای واقیعدا توانای بەرەنگاری بوونەوەی نابێت.

چۆن خۆمان لەنازپێدانی منداڵ بەدوور دەگرین؟

یەکەم: دیاریکردنی رێساکانی ژێرمەندی شیاو بۆتەمەنی منداڵ:

کەئەمەش ئەرکی باوانە کەرێسای شیاوی ژێرمەندی تایبەت بەمنداڵەکەیان دابنێن، ژێرمەندی منداڵیش لەیەك ساڵیدا دەستپێدەکات.

ئەوکاتەی درك دەکات، لەهەندێك کاتدا رەتکردنەوەی داوایەکی منداڵ بەوشەی (نە) سودمەند دەبێت.

منداڵ پێویستی بەکاریگەرییەکی دەرەکی هەیە کە کۆنترۆڵی بکات، تافێری ئەوە ببێت چۆن کۆنترۆڵی خودی خۆی دەکات و لەهەڵسوکەوتیدا ژێرانەدەبێت. منداڵ هەر تۆی لاخۆشەویستە پاش ئەوەی داخوازییەکەشی جێبەجێنەکەیت. خۆشەویستی منداڵ بۆت، مانای ئەوە ناگەیەنێت کەتۆ باوکێکی باش یان دایکێکی باشیت لەپەروەردەدا.

دووەم: زۆرکردن لەمنداڵ کەگوێرایەڵی رێساکانی باش هەڵسوکەوتی بێت کەبۆی دانراوە:

زۆر گرنگە منداڵ بەماوەیەکی زۆر پێش قوتابخانە بەشێوەیەکی شیاو رابێتەسەر رەزامەندبوون لەرێنمایی باوان. لەو رێنماییانەش: دانیشتنی لەناو ئوتۆمبێلدا، لێنەدانی منداڵانی دی، ئامادەگی هەبێت لەهەرکاتێکی بەیانیدابێت لەماڵ بچێتە دەرەوە یان بچێتە جێگەی نوستنەکەی.... ئەم یاسایانەی کەگەورە دایدەنێت بۆ منداڵ جێگەی لەسەر وتن نییە، چونکە ئەوە هەڵناگرێت.

هەرچەندە هەندێك شت هەیە کەدەتوانرێت رای منداڵی تێدا وەربگیرێت، لەوانە: کام خواردن دەخوات، کام کتێب دەخوێنێتەوە، دەیەوێت چ یارییەك بکات، دەیەوێت چی لەبەربکات... والەمنداڵەکەت بکە جیاوازی بکات لەنێوان ئەو شتانەی کەتێیدا سەرپشکەو لەنێوان ئەو رێسای هەڵسوکەوتانەی بۆی دیاریکراوەو بواری هەڵبژاردنی تێدانییە.

سێیەم: جیاکردنەوەی نێوان پێداویستی منداڵ و ئارەزووەکانی:

دەشێت منداڵ لەهەست کردن بەئازار یان برسێتی یان ترسدا بگری، لەم بارانەدا دەبێت دەستبەجێ وەڵامی بدرێتەوە، بەڵام گریانی بەهۆکاری دی هیچ زیانێکی پێ ناگەیەنێت، زۆربەی جار گریانی منداڵ پەیوەندە بە ئارەزووەکانیەوە، گریان بارێکی سروشتییە لەئەنجامی گۆران یان هەستکردنی منداڵ بەشکستی روودەدات. دەشێت گریان بەشێك بێت لەزۆرتورەبوونی منداڵەکەو پێویستە پشت گوێ بخرێت و سزای مەدە، تەنیا ئەوەندەی پێ بڵێ کەئەو گرینۆکەو دەبێت ژێر بێتەوە.

هەرچەندە نابێت هەستەکانی منداڵ پشت گوێ بخرێت، بەڵام ناشبێت بکەویتەژێر کاریگەری گریانەکەیەوە، بۆقەرەبووکردنەوەی ئەو پشتگوێ خستنەش، لەوکاتانەدا کەناگری و تورەنییە، دەتوانیت باوەشێکی پێدابکەیت و چالاکییە چێژبەخشەکانی بۆ فەراهەم بکەیت.

زۆرکاتیش هەیە واپێویست دەکات بەشێوەیەکی کاتی گرنگی بەمنداڵەکەت نەدەیت و یاری لەگەڵدا نەکەیت، ئەمەش بۆئەوەی یارمەتیدەری بیت تا فێری شتێکی گرنگ ببێت (هەروەك ئەوەی واز لەراکێشانی گوارەکەت بێنێت).

چوارەم: رێگە بەخۆت مەدە بکەویتە ژێرکاریگەری تورەبوونی منداڵەکەتەوە:

منداڵ زۆرجار تووشی هەڵچوون و تورەبوونێکی توند دەبێتەوە، هەربۆئەوەی سەرنجی تۆ رابکێشێت یان پاشگەزبیتەوە بەرامبەری و رای خۆت بگۆریت و ئەوەی دەیەوێت دەستی بکەوێت.

ئەم هەڵچوون و تورەبوونانەشی لەچەندشێوەیەکدا دەبێت، یا

دەست دەكاتە نوزانەوە، یان رق و بێزاری دەردەبڕێت یان گریانە یان خۆمەڵاسدانە، یان خۆی دەخاتەسەر زەوی، كەمادەم لەیەك شوێندا دەمێنێتەوەو تارادەیەكی زۆر شپرزە نابێت و لە بارێكدا نییە ئازاری خۆی بگەیەنێت، ئەوا لەم حاڵەتانەدا پشت گوێی بخە. هەرچیەك ببێت خۆت لەئاستی توڕەبونەكەیدا بەدەستەوە مەدە.

پێنجەم: تەنانەت لەكاتی خۆشی و شادییەكانیشدا لەژێرمەندی منداڵەكەت غافڵگیرمەبە:

گەردایك و باوك هەردووكیان لەدەرەوە كاربكەن، ئەوا ئارەزووی ئەوەدەكەن كەبەشێك لەئێوارەدا لەتەك منداڵەكانیان بەسەربەرن، ئەوكاتەیش مەرجە خۆشبەخت بێت، بەڵام ئەمە مانای ئەوە ناگەیەنێت كەرێساكانی ژێرمەندی فەرامۆش بكرێت، گەر منداڵەكە رەوشتێكی ناپەسەندی كرد دەبێت ئەوسنورەی یادبخرێتەوە كەپێویستەپێوەی پابەند بێت.

شەشەم: لەدوای تەمەن چوارساڵانەوە راوێژبەمنداڵەكەت بكە:

كاتێك منداڵەكەت (2) ساڵانە، دەربارەی رێساكانی هەڵسوكەوت كردن زۆر لەگەڵیدا مەدوێ، چونكە منداڵ لەم تەمەنەدا هەندە پابەندی ئەو رێسایانە نابێت، بەڵام لە (4-5) ساڵاندا دەتوانیت راڤەی ئەو بابەتانەی لەگەڵدابكەیت كەپەیوەندە بەژێرمەندی هەڵسوكەوتیەوەو پێویستە تێی بگەیەنیت و هەوڵ بدەیت باوەڕی پێ پەیدا بكەیت، بەتایبەتی پێش چوونە قوتابخانەی، بەڵام كاتێك منداڵەكەت دەگاتە تەمەنی هەرزەیی لە (14-16)ساڵی دەتوانیت پرسیار لەرای ئەو بكەیت، دەربارەی هەریەك لەورێسایانەو سزاكانیش.

حەوتەم: چۆنێتی زاڵبوونە سەر بێزای فێری منداڵەكەت بكە:

گەر تۆ رۆژانە چەند كاتژمێرێك لەگەڵ منداڵەكەتدا قسەدەكەیت و یاری لەگەڵدا دەكەیت. ئەوا مەرج نییە بەهەمیشەیی بەشداری لەیاریكردنیدا بكەیت، یان بەردەوام هاورێیەكی لەدەرەوە بۆ بهێنیت تاگەمەی لەگەڵ بكات. كاتێك تۆ سەرقاڵ دەبیت، مەزندەی ئەوە بكە منداڵەكەت خۆی بەتەنیا یاری بكات. منداڵی یەك ساڵانە دەتوانێت خۆی بۆ ماوەی (15) دەقیقەی بەردەوام خەریك بكات بەڵام لە سێ ساڵاندا زۆربەی منداڵان دەتوانن خۆیان نیوەی كاتەكان گیرەوە بكەن.

گەر منداڵەكەت بۆ گەمەكردن ببەیتە دەرەوەی ماڵ ئەوا شتێكی باشت لەگەڵدا كردووە، چونكە گەمە داهێنەرەكان و بیركردنەوەی باش و زیندە خەونەكان هەموویان هۆكاری لەناوچوونی بێزاری و بێتاقەتین.

گەر ناتوانیت خۆت رابێنیت وەك رێنمایندەگییەكی كۆمەڵایەتی منداڵەكەت، ئەوا پێویستە منداڵەكەت بنێریتە باخچەی ساوایان.

هەشتەم: منداڵەكەت فێری چۆنێتی چاوەڕوانیكردن بكە:

چاوەڕوانیكردن، منداڵ فێردەكات چۆن بەشێوەیەكی باشتر مامەڵە لەگەڵ فشارو بێتاقەتیەكاندا بكات. هەموو كارەكانی دنیای گەورەكان بەشێك لە بێتاقەتی لەگەڵدایە، بۆیە دواكەوتن لەجێبەجێكردنی خواستەكانی منداڵ خاسیەتێكە پلە پلە وەریدەگرێت. هەست بەتاوان مەكە، گەر منداڵەكەت جارجارەچەند چركەیەك چاوەڕوانی كرد (بۆنمونە، نابێت رێگە بەمنداڵەكەت بدەیت كاتێك تۆ لەگەڵ كەسێكی دیدا دەدوێیت، ئەو قسەت پێ ببڕێت) ئەو چاوەڕوانیكردنە زیانی پێ ناگەیەنێت مادەم نابێتەهۆكاری بێزاركردنی ئەو، هەرئەوەش هانیدەدات لەهەوڵدان و هاوسەنگی سۆزیدا بەهێزتربێت.

نۆیەم: منداڵەكەت وەلا مەنێ لەبەرەنگاربوونەوەی كێبركێی ژیانی ئاساییدا:

ڕوودانی گۆڕانەكان، وەك ئەوەی لەماڵ بچێتە دەرەوەو بەرەو ژیانی قوتابخانە بڕوات، كەئەمە یەكێكە لەفشارە ئاساییەكانی ژیان، ئەم جۆرە هەلانە والەمنداڵ دەكات خۆی كێشەكانی خۆی چارەبكات، هەردەم لەكاتی پێویستیدا ئامادەبە یارمەتی منداڵەكەت بدەیت، بەڵام گەر لەتوانای خۆیدا هەبوو شتێك بەتەنیا بكات، ئەوا یارمەتی مەدە، بەگشتی واپێویست دەكات كەوا لەژیانی منداڵەكەت بكەیت ریالیستی و ئاسایی بێت بەو ئەندازەیەی تەمەنەكەی هەڵیدەگرێت، لەبری ئەوەی خۆت ماندووبكەیت كەزۆرترین بواری خۆشی بۆفەراهەم بكەیت.

چونكە باوەڕبوونی منداڵ بەخۆی و تواناكانی خۆی بۆ خۆگونجاندن، چالاك دەبێت و تێپەڕین بەو ئەزموونانەدا، بۆی سوودمەند دەبێت.

دەیەم: زیاد لە پێویست بەمنداڵدا هەڵمەدە:

منداڵ بەسروشتی خۆی پێویستی بەپیاهەڵدانە، بەڵام دەشێت باوان لەمەدا زیادەڕەوی بکەن، کاتێک منداڵەکەت پابەنده بەگوێڕایەڵی خوداوەندو دایك و باوکییەوەو هەڵسوکەوتی باشە ئەوا پێیدا هەڵبدە، هەروەها هانیدە کەکاری چاك بکات و ئەرکی گران لەئەستۆ بگرێت، بەڵام رایبهێنەسەر ئەوەی کەخۆی هەندێك كار جێبەجێ بکات بەو شێوەی کەخۆی پێی باشە، چونکە باوڕبەخۆبوون و هەستکردن بەئەنجامدان، لەبەرئەنجامی ئەوکارانەوەدێت کەمنداڵ شانازی بەخۆیەوە دەکات تێیدا. بەڵام پێداهەڵدانی منداڵ لەکاتی کارکردنیدا دەشێت وایلێبکات کەلەهەر قۆناغێکداو لەپڕ پاشەکشێ بکات یان بوەستێت، چونکە ئارەزوومەندی ئەوەدەبێت کەپیاهەڵدانی زیاتری بۆبگوترێت تابەردەوام ببێتەوە.

یانزەیەم: منداڵەکەت فێربکە رێز لەمافی باوانی بگرێت:

بەپلەی یەکەم پێویستیەکانی منداڵەکەت دێت، لەخۆشەویستی و خۆراك و پۆشاك و ئاسایش و ئارامی، پاشان پێویستی‌یەکانی تۆ لەپلەی دووەمدا دێت، بەڵام ئارەزووەکانی منداڵ (وەك یاریکردن) و حەزەکانی (وەك ئەوەی جلی نوستنی زیاتری لێدێت) ئەمەیان بەپلەی سێیەم دێت، بەپێی ئەو کاتەی بۆت دەگونجێت. ئەمەش گرنگییەکەی زیاترە بۆ باوانی کارکەر، چونکە ئەوان بۆیاریکردن لەگەڵ منداڵەکەیاندا کاتەکەیان دیاریکراوە، ئەوەی لێرەدا گرنگە کاریگەری ماوەی ئەو کاتەیە کەلەگەڵ منداڵەکەتدا بەسەری دەبەیت. ئەوکاتەی بەپێزە، بەشێوەیەکی چێژ بەخش ئاوێتەی ببە لەگەڵ منداڵەکەتدا، منداڵ رۆژانە لەگەڵ باوانیدا پێویستی بەم چەشنە کاتانە هەیە بەڵام، بەبەردەوامی کاتی دەست بەتاڵییەکانت و پشووەکان لەگەڵ منداڵەکەتدا بەریتەسەر ئەوا نەلەبەرژەوەندی تۆدایەو نەلەهی منداڵەکەدایە، واپێویست دەکات هاوسەنگییەك هەبێت کەبتوانی پارێزگاری لەیەکڕەوی دەروونی و هزری بکەیت بەجۆرێك کەتوانای زیاترت بداتێ لەوەی کە بەخشندەتر بیت، ئەوەش بزانە گەر منداڵ فێری رێزگرتنی مافی باوانی نەبێت ئەوا رێزی مافی خەڵکانی دی ناگرێت.

هەواڵ

سوری کارەبایی لە ماددەی پلاستیك

رۆژی 5 شەمە 16/10/2008 زانا ژاپۆنیەکان پەرەیاندا بە ماددەیەکی پلاستیکی گەیەنەر بۆ کارەبا ،ئەو دۆزینەوەیەش وادەکات کە سورە کارەباییەکان بگەیەنرێتە زۆر لەو شوێنانەی کە تەزووی کارەبایان پێنەدەگەیشت وەك رووە چەماوەکان و ئەو پارچانەی کە شیاوی جوڵەن وەك پارچە رۆبۆتیەکان ، زانا ژاپۆنیەکان ئەو ماددەیەی پەرەیان پێداوە بریتیە لە بەکارهێنانی بۆری کاربۆنی زۆر وورد کە ئەویش بریتیە لە زنجیرەیەکی درێژ لە گەردی کاربۆنی کە دەتوانن تەزووی کارەبا بگەیەنن تیمی کارکار ئەو ماددەیان تێکەڵکرد لەگەڵ ئاوێتەیەکی پلاستیکی بۆ دروستکردنی ماددەی بنەڕەتی ،ئینجا ئەو زانایانە تۆرێك لەو گەیەنەرە ووردانەیان هێناوە و خستویانەتە ژێر تاقیکردنەوە و ئەو گەیەنەرانەیان درێژ کردوە و تا گەیوەتە دوو ئەوەندەی درێژی خۆیان بە بێ ئەوەی لە سیفەتە کارەباییەکانی بگۆرێت ئینجا درێژیەکانیان وەك خۆیان لێکردۆتەوە بە بێ ئەوەی سیفەتە کارەباییەکانی بگۆرێت.

زانای ژاپۆنی (سیۆشی سیکینانی) لە زانکۆی تۆکیۆی ژاپۆنی لە گۆڤاری خولی (زانست) دا نووسیوەیەتی : دەکرێت ئەو ماددەیە بەکاربهێنرێت لە رووە لارەکان و بەشە جوڵاوەکاندا ،چونکە ئەو ماددە گەیەنەرە بۆ خۆی پلاستیکیە و دەکرێت کە بنوشترێنرێتەوە لەو ناوچانەی کە پێوستە بنوشترێنرێنەوە یان لەو پارچە ئامێرانەی کە شیاوی جوڵاون.

هاوکار جەمال

شەرم ڕێگەمان لێ ونده‌كات

بییرداكۆ

مامۆستا جاك دێتە ناو هۆڵە ڕازاوەكەی ئێستگەكەوە چاوێكی پڕ دڵەڕاوكێ دەخاتە سەر سەعاتەكە كە ئاماژەی بۆ حەوت و نیوی ئێوارە دەكرد.

لەسەعات هەشتی ئێوارەدا جاك بۆ یەكەمجار لەبەردەم مایكرۆفۆندا قسەدەكات، واتە نیو سەعاتی دیكە. ئەم ماوە دیاریكراوەی كات لای ئەو چەمكێكی ماددی ڕەقی هەبوو، ئەم حاڵەتە هیچی دیكەی ناوێت تەنیا ڕاكردن نەبێت بۆ ڕزگاربوون لێی.

ئەوە هەستێكە بەو بەشەی كات كە وردە وردە كەمدەبێتەوەو خۆی خۆی دادەكرۆژێت تا سەرەتای كارە ترسناكەكە... جاك سواری ئەسانسۆرەكە دەبێت و لەهۆڵی چاوەڕوانیدا جێگای خۆی دەگرێت و لەوێ دادەنیشێت. سەعاتەكە ئاماژە بۆ حەوت و سی و پێنج دەقیقە دەكات.. جاك سەری پەنجەكانی دەخورێنێت... دەستی كرد ئارەقكردنەوە ! ئەوە ترسە... ترس و هەستكردن بەئازار و لەرز و هەڵچونی ناخۆش.. ئەوە شەرمێكی توندوتیژەو هەست ئیفلیجبوون دەكات و دەبێتە ڕێگر لەبەردەم سەركەوتنی كارەكانیدا.

سەعاتەكە ئاماژە بۆ حەوت و چل دەقیقە دەكات و سەعاتە زەبەلاحەكەی ئێستگەكە دەنگی ناسازی چركەكانی بێ وەستان دەبیسترێت. لەجاكدا حاڵەتێكی ناكۆك و تەنگەژەی دەروونی دەردەكەوێت.. و بەڕێوبەرەكان تێپەڕ دەبن و سڵاوی لێدەكەن و لەبارەی بابەتە گشتیەكانەوە قسەی لەگەڵدا دەكەن، بەڵام جاك وەك بیانیەك گوێ لەدەنگی تایبەتی خۆی دەگرێت: كەڕ و شڵەژاو هەروەكو لەتەمومژ دەرچوبێت.. كەواتە چی ڕوودەدات كاتێك خۆی لەبەردەم مایكرۆفۆندا دەبینێتەوە؟ سەرلەنوێ دادەنیشێتەوە و ترس بواری پێهەڵدەچنێت.

لەسەعات حەوت و پەنجا دەقیقەدا جاك لەسەر كورسیەكەی هەستاو دە جار زیاتر دانیشتەوە دەستە تەڕەكانی سڕی كە خەریكن دەست دەكەن بەلەرزاندن و دەماخی كار

دەکات، و ئاگاداری ئەم کارەی دەبێت و بەهۆیەوە ئازار دەچێژێت هەرگیز لەژیانیدا مایکرۆفۆنی نەدی بوو.. هەزاران گوێگر چاوەڕێی دەکەن، ئەو دەیانبینێت کە گێلانە بەکەمترین هەڵە رادەبوێرن. ئەو دەزانێت کە بچوکترین رێگر یان هەناسەدانێکی زۆر خێرای شەرمنێك یەکسەر لەلایەن هەزاران گوێوە دەبیسترێت. . ئەو لەسەر و هەموو ئەمانەوە هەستدەکات لەو بارە نارەحەتییەی شەرمکردنیدا زۆر گرانە بتوانێت شتێك لەخۆوە بڵێت بۆ شاردنەوەی تەنگژییەکەی.

سەعاتەکە ئاماژە بەسەعات حەوت و پەنجاو پێنج دەقیقە دەکات، یەکێك لەبێژەرەکان دێتە پێشەوە، جاك هەست بەگرژبونێکی کتوپڕ لەدڵی و لەبەشی سەرەوەی گەدەیدا دەکات.

گوێی دەزرنگایەوە، کارەکە نزیك دەبێتەوە بەڵێ بەراستی روویدا و هەستدەکات تەواو کەوتە داوەکەوە.

بەڕێز بێ زەحمەت دوام دەکەویت؟ لەم بێ سرتەییە پەنهانەی کە سەرتاپای جەستەی، جاکی داگرتووە حاڵەتێکی هەڵچوونی نوێ سەرهەڵدەدات و ئەو کورە بێژەرەی چاوەڕوانی دەکرد، دەبێتە ژن!، جاك لەبەردەمیدا هەست بەشڵەژانێکی زۆر دەکات ئەگەر لەگەڵ کاتە ئاساییەکاندا بەراوردکرا.. و ئەم ژنە لەبەرامبەریداو بەدرێژایی ماوەی پرۆگرامەکە دەمێنێتەوەو بەنیگاکانی چاودێریدەکات، جاك دەبێتە بابەتی سەیرکردن و ئەوەی بەبیردا نایەت کە لەوانەیە ببێتە شوێنی سەرسوڕمانی لەبەر جوانی دەنگی یا لەبەرئەو بابەتەی باس دەکرێت یا لەبەر جوانیەکەی خۆی (چونکە هەموو ئەمانە هەیە.

..) بەناچاری بازێك دەدات، چونکە پلیکانەیەك هاتە بەردەمی، لەسەر پلیکانەکان ترس دایدەگرێت.. ئایا بڕوات!؟ راکات!؟ ئەوە رۆژێك لەرۆژان لەکاتی بانگهێشتیدا بۆ نانی ئێوارە روویدا کاتێك و شەرمکردنەکەی بووە هۆی رشتنی خواردنەکە بەسەر چەرچەفی مێزەکەدا.. بەڵام ترس لەگاڵتەجاری رای دەوەستێنێت. . ترس لەسەرنەکەوتنی حەتمی، چونکە هەرگیز ئەوەی بەبیردا نەدەهات کە لەبەردەم مایکرۆفۆندا قسەبکات.. هەروەها هەرگیز جەسارەتی ئەوەی نەکردوە کە بچێتە ئاهەنگێکی گەورەی ئێوارەوە.

ئێستا جاك هەستدەکات دەڕوات و دەدانیشێت و ئەو لەو کاتەدا هیچ نەبوو جگە لەرۆبۆتێك نەبێت کە قورمیش کرابێت و تەنیا یەك دەقیقەی ماوە بۆ ئەوەی قسە بکات، ئەو ماددەیەی بەجوانی ئەزبەری کردبوو هیچی پێ نەمابوو جگە لەتارماییەکی کاڵەوە بوو نەبێت. لەتواناشیدا نەبوو بکشێتەوە دواوە، چونکە پێشەکیە مۆسیقیەکە دەستی پێکردبوو، وردە وردەش کز دەبێت تا نامێنێت.. لەپاش ئەوە رۆڵی ئەو راستەوخۆ دەست پێدەکات، لەتوانایدا نییە بجوڵێت.. هەروەها ناتوانێت هەستێتە سەر پێ بۆ راگرتنی ئەم شڵەژانە جەهەنەمیە. . جاك کە ئێستا لەبەردەم مێزی مایکرۆفۆنەکەدا دانیشتووە هەست بەترس و شڵەژانێکی زۆر دەکات.

"گوێگرە خۆشەویستەکان ئێستا گوێتان لە..." جاك وایدەزانی خۆی هەڵدەداتە ئاوەوە... و کاتێك وتی "ئێوارەتان باش گوێگرە" وەك قامچی کەوت بەسەریاندا.

ئەم پەلەقاژییەی لەدەنگدا لەراستیدا "جوڵەیەکی کتوپڕ" بوو دەرچوو بۆئەوەی بەشێك لەشڵەژانەکەی لابەرێت. . سەرەتای قسەکانی ون بووبوون هەروەك بڵێی لەدەرەوەی بەئاگاییدا بێت. جاك ماوەی قسەکانی بەزەحمەت و نارەحەتیەوە دیاریدەکرد بێئەوەی بزانێت چی دەڵێت و بەم هۆشە تاریکەوە تێکستەکەی بەردەمی دەخوێندەوە.

لێرەدا پەرچەکرداری قوڵی شەرمەکەی لەکۆتێك دەچوو دەوری دەماخی دابوو، بەردەوام حاڵەتێکی ترسناکی بۆدەهات.. جوڵاندن.. جوڵاندنی چاوەکان.. ناچارکردنی خود بۆ سەیرکردن.. ئەنجامدانی جوڵەیەك!.

لەپڕ جاك لەبەشێکی چرکەیەکدا چاوەکانی بەرز دەکاتەوە بێئەوەی سەری بجوڵێنێت.. بەڵام بەسە بۆ ئەوەی سەیری کچە بێژەرەکە بکات کە بێ جوڵەیەو لەو دەڕوانێت و زەردەخەنە دەکات. یەکسەر جاك ئەم زەردەخەنەیە بەگاڵتەجاری دادەنێت. کۆتێکی دی گەمارۆی دەدات، زۆر توندترە.. کە تیایدا کچە بێژەرەکە دەبێتە تاکە کەسێك کە جێی شەرمە! هێشتا دوو لاپەڕە هەیە کە دەبێت بیانخوێنێتەوە.. بەڵام ئەوەتا دەستەکانی جاك زۆر بەهێزتر دەلەرزن و دەنگیشی وای لێدێت هەروەك بڵێی هەناسەبڕکێیەتی.. لەپڕ هەردوو پەڕەکە بێ هیچ ئاگادارکردنەوەیەکی لەوەو پێش.. لادەبات و تەنیا رستەی کۆتایی لەدەفتەرەکەدا دەخوێنێتەوە " تا یەکتری بینینەوە ئەی گوێگرە خۆشەویستەکان".

کەواتــە ترســەکە زاڵبــوو.. و خاوبوونەوەیەکــی هێواشــی پەنهان و هیلاك و خەمبار لەجاکدا دەردەکەوێت.. هەمــوو شــتێك کۆتایــی هــات.. ئەو دەزانێــت لەکاتێکدا کە دەچێتە دەرەوە هەرگیز جارێکی دی قاچەکانی ناخاتە ناو ئەم ستۆدیۆیەوە.

مەبەست لەشەرم چییە؟

تــا رادەیــەك ئاســتەمە بتوانرێت پێناســەی شــەرم بکرێــت، چونکــە شــەرم پــڕە لەکۆمەڵــە توخمێکی زۆر ئاڵــۆز، لەبەرئــەوەی حاڵەتەکانــی شــەرم بەژمارەی شــەرمنەکان هەیە.. بەشــێوەیەکی گشتی دەتوانین جیاوازی لەنێوان شــەرمنەکاندا بەپێی چەمکی گشتی شــەرمنی و شــەرمنی لاوەکی و شەرمنی تەواو بکەین، هەروەها ئەوانەی شەرمنیەکەیان ســەرتاپای کەسێتیانی داپۆشیوە و بەسەر کارەکانیاندا زاڵبووە، ســەرەرای ئەوانــەی ســەرەوە گەلێك بارودۆخ هــەن کە یارمەتی شــەرمنی دەدەن. ئایا ئەو کەســەی شــەرمدەکات شــەرم لەتوخمەکــەی دیکــە دەکات یا لەدەســەڵات؟ ئەگەر دەسەڵات هۆکاری شــەرمەکە بێت لەچ فۆرمێکدایە؟ ئایا ئاینیە یان کۆمەڵایەتــی یا هونەرییە؟ ئایا ئەو کەســە مــاوە ماوە بەدەســت تەنگژەکانی شــەرمەوە دەناڵێنێت؟ یان شەرم بۆتە هێڵێکی گشتی لەکەسێتی و مۆرکیدا؟

بەمشــێوەیە تێبینــی دەکەیــن کــە تاقیکردنــەوەی دەروونــی بــۆ دەستنیشــانکردنی حاڵەتی شــەرمنی، پێویســتە زۆر قــوڵ و تێروتەواوبێت و پێویســتە گەران بــەدوای هۆیەکانی شــەرمدا بەوپــەڕی دانبەخۆداگرتــن و وردەیــەوە ئەنجامبدرێــت. ئایا ئەم هۆکارانــە خێزانــین؟ کۆمەڵایەتــین؟ ئاینین؟ سێکســین؟ یا جەستەیین؟ ئایا ئــەو کەسەشــەرمدەکات لەبەرئەوەی زوو کاریتێدەکرێــت یــا بــە تــەواوی پێچەوانەی ئەمەیە؟ ئەگەر هەوڵماندا پێناســەیەك بۆ شــەرمنی پێشــکەش بکەین ئــەوا خەســڵەتێکی گشــتی بۆ هەموو شەرمنەکان دەدەین بەدەستەوە، ئامادەباشییەکی ویژدانی یا هەڵچوونی هەیــە لــە نێوان کەســانی شــەرمن و کەســانی دیکــەدا، هەروەهــا کێشــەی نەگونجاندنیان هەیە کە لەوانەیە کاتی یان هەمیشەیی بێت.

ئایا روخسارە هاوبەشەکانی شەرمنەکان کامانەن؟

یەکەم: روخسارە فسیۆلۆژییەکان:

پشێویەکانی دەردان (ئارەق کردنەوە بە تایبەتی لەپەلەکان و تف بوون، تف قوتدانی یەك لەدوای یەك و زۆر).

■ فراوانبوونــی لوولــە خوێنەکانی دەرەوە، کــە دەبێتــە هــۆی ســور هەڵگەڕاندنــی دەموچــاو (ئــەوەی کە شەرمن بە دەستیە دەناڵێنێت).

■ کرژبونــی لوولــە خوێنەکانــی دەرەوە، کە دەبێتە هۆی زەردهەڵگەڕانی دەموچاو.

■ پشێوی لەقسەکردن و هەناسەداندا: کرژبــون لەســنگ و شــڵەژان لەدەنگە ژێیەکانــدا کە دەبێتەهــۆی پچڕاندنی قســەکردنەکەو نەمانی هەناســەدان و منجەمنجکردن و هەناسەبڕکێ و گۆڕان لەدەنگــدا و هەندێکجار هەندێك دەنگ دەردەکەن کــە گوێ لێبوونیان ئاســان نییە.

■ رەقبونی ماسولکەیی: پشێوییەکی زۆر لەجوڵە خۆنەویستەکان و دوودڵی و ســاتمەکردن و شــکاندنی شــت و لەدەستدانی هاوسەنگی.

■ لەرزینی پەنجەکان.

■ کرژبــون لەناوچــەی دڵــدا: هەســتکردن بەوەی دڵ دەوەســتێت و کرژبوونێکی زۆر لەدڵدا.

■ پاش تەنگژەی شەرمەکە: هیلاکی و ئارەقکردنــەوەو ماتی و نەرێتی و بێ هێزی بەردەوام.

دووەم: روخسارە دەروونییەکان:

بێگومان ژمارەیان زیاترە، لەبەرئەوە تەنیا ئاماژە بەخەســڵەتە هاوبەشەکان دەدەین.

■ کەمبوونــەوەی ئاشــکرا لەبواری بینین و هۆشــدا، بەشــێوەیەکی گشتی تەنیا یەك شــت هەیە کــە کار دەکاتە ســەر شــەرمن ئەویــش بارودۆخــی شــەرمکردنەکەیەتی و لــەدەرەوەی ئــەم بارودۆخە هیچ شــتێك نازانێت و نایبینێــت و تێبینی هیچیــش ناکات. بــۆ نمونــە ئــەو کەســەی بەشــداری کۆنگرەیەك دەکات لەپاش تەواوبوونی کۆنگرەکــە دەزانێــت هەندێك بەشــی لەتێکســتەکەی لەیادچــووە. بــواری بەئاگاییشی تەسکدەبێتەوە وای لێدێت زۆر گــران بتوانێــت پەرچەکردارێکی یەکســەری بەدەســتە بــدات، کەســی شــەرمن بەتــەواوی هەســت دەکات ئیفلیجە، ئاســتی زیرەکیی دەستدەکات بەکەمبوونــەوەو یــان بەشــێوەیەك لەگێلییەتی کاردەکات (ئەوە هەندێکجار روودەدات کــە شــەرمنێکی زۆر زیرەك بەگێل ناودەبرێت).

■ لەبەرامبەردا بەتەواوەتی تێبینی بارودۆخــی شــەرمکردنەکەی دەکات و هەمــوو شــتێك لە دەماخی شــەرمندا تۆماردەبێت تەنانــەت وردەکاری زۆر ورد و بچوکتریــن ئەو قسانەی کراون،

کـە بەدوایدا کاوێژی ئـاوەزی دێت کە وەك ئاش دەخولێتەوە.

■ ترس لەگـەڵ تەنگـەژەی زۆری ناوەکـی و هەسـتکردن بەخنـکان.. ئەم ترسـە بەدوایدا راکـردن دێت یان بەدوایـدا نایـەت، لەوانەیـە راکـردن یان هەڵاتنەکـە ئەندەکـی بێت (وەك ئەو کۆنگرەیـەی کە تیایـدا وتاربێژە شەرمنەکە تێکستەکەی کورتدەکاتەوە) لەوانەیـە بەدوای ئەمەدا دۆش دامان و حەپەسان و سسـت بوون بێت، راکردن بەمانا گشـتیەکەی دەگمەنە روودات، بـەڵام هەسـتی راکردن زیاتـر دەبێتە هۆی هەستکردن بەترس.

■ رەتکردنەوەی رووبەڕووبوونەوە حاڵەتێکە کە شەرمن لەپێشەوە دەزانێت دەبێتەهـۆی شـەرمنی (رەتکردنەوەی بەشداری لەکۆبونەوەیەکدا یا ژوانێك لەگازینۆیەکدا و دۆزینەوەی حاڵەتێکی دیاریکراو بەشێوەیەك کە پاش چوونی کەسـی دووەم بگاتە شوێنەکە لەترسی ئەوەی قسـە لەگەڵ بۆیەکەدا بکات. .. هتد).

ئەم ترسـە چاوەرێکـراوە بەزۆری دەبێتـە هـۆی روودانـی نەخۆشـی جەسـتەیی و هەڵامەتێکـی درۆزنانە بەهۆی فراوانبوونـی لوولە خوێنەکان و لەئەنجامـی کرژبونەکانـی بەشـی سـەرەوەی گـەدە ئـازار لەگـەدەدا دروسدەبێت یان بەهۆی کرژبوونەکانی ئـەو ناوچانـەی دەوریـان داوە لەدڵدا هەسـت بەئـازار دەکرێـت، شـەرمنی قەدێکە کە لەوانەیە لقی زۆری لەسـەر بچەسپێت و بەزۆریش بەهەست کردن بەگوناه و سزای خود و لادانی سێکسی (درۆزنەو راستەقینە) خۆی دەنوێنێت کە لەدواتردا دەیانبینین.

حاڵەتی پۆڵ:

پۆل کەسێکی باڵابەرزە، زۆر باریك و لاوازە و ئەوەندە شـەرمنە بەردەوام تێبینـی دەکرێـت تـف قوتدەداتەوەو هەسـت بەریسـوایی دەکات و لەکاتـی چاوپێکەوتنی یەکەمدا ئەوە دەردەخات کە بەچییەوە کینگل دەخوات سەرەرای شـەرمەکەی بەرامبەر بەدایك و باوکە مردووەکەی هەست بەگوناه دەکات،پۆڵ تەمەنی گەیشـتۆتە بیسـت و حەوت و هێشتا خێزانی دروستنەکردووە.

- کەی هەستکردن بەگوناه بەسەرتا زاڵ بوو؟

- لەکاتی مردنـی دایکمدا ماوەیەك لەمەوبەر.

- ئایا دایکت بەخێوی کردوویت؟

- چۆن ئەوەت زانی؟

- لـە چ تەمەنێکـدا باوکـت لەدەستدا؟

- کاتێك حەوت ساڵ بووم.

- ئایا هیچ برایەك یا. ...

- بەڵـێ، بەڵـێ ! تەنیا خوشـکێك (پـۆل بەشـێوەیەکی سەرسـوڕهێنەر چالاکدەبێتەوە).

هەتا ئێستا پێت دەڵێم (دەسەسرێك دەردەهێنیـت و ئارەقی پێ دەسـڕیت) داوای لێ بووردن دەکەم.

- بەڵام. .. لەسەر چی؟

- ئـۆ (زەردەخەنـە دەکات و زەردەخەنەیەکـی گیلانـەی تیـادا دەردەکەوێـت بـەڵام کردارەکانـی زیرەکیەکی زۆر دەردەخات).

- ئایا خوشکەکەت لەخۆت گەورەتر بوو؟

- بەڵێ شەش ساڵ

- ئەی دایکت چۆن بوو؟

یەکتری بینینە کە بەردەوام دەبێت و هەندێك شت ئاشکرادەبێت، بۆ نمونە لەکاتی مردنی باوکەکـەدا دایکەکە بە کچەکەی وتووە:

- تـۆ لەبراکەت گەورەتـری. .. تۆ گەیشـتوویتە تەمەنـی دوانزە سـاڵی، بوویـت بەشـتێکی گـەورە پێویسـتە لەچاودێـری بەردەوامـی براکەتـدا یارمەتیـم بدەیـت، پـۆل منداڵێکـی ئازیزە...

(ئـەم منداڵـە ئازیزە لەراسـتیدا کوڕێکی سەر کەش و لەش پتەو ئازا بوو) هەروەها ئەوەی باسکرد کە خوشکەکەی ئەوەندە خۆشینەویستووە.. بۆچی؟

- چونکە مـن زیاتـر کارم دەکردە سـەر دایکـم کـە ئاواتـی ئـەوە بوو منداڵێکی کوری ببێت...خوشـکەکەمی خۆشدەویسـت، بـەڵام جیاوازییەکـە گەورە بوو.

- سـەرەرای ئـەوەش مـن کوڕێکی منداڵتری نازدار بووم.

- دایکـم نەیدەوت نـازدار " بەڵکو دەیوت بچوك". (پۆڵ بە گاڵتەجاریەوە زەردەخەنەیـەك دەکات و لەسـەر روخسـاری هەوای تورەبوونێك دروست دەبێـت). "بچوك". . چەند جار گوێم لەمـە بوو ئاخ ئـاخ ! تا ئـەو رادەیەی بۆکسم بەدیوارەکەدا دەکێشا.

-ئەی خوشکەکەت کە " دەیپاراستی" تۆڵەی لێکردیتەوە؟

- بەراستی وانەبوو، نەی دەپاراستم، بەڵکـو لەراسـتیدا تەنیـا مێشـێکی ویزەویزکەر بوو.

چیرۆکـی ژیانی پۆل بەمشـێوەیە بوو: سەرەتا بابزانین دایکی پۆڵ کێیە؟ ژنێکـی زاڵی هەسـتداری روومۆن بوو، بـەڵام تـا رادەی پەرەسـتن کورەکەی خۆشدەویسـت و هەمـوو شـتێکی

لەپێناویدا دەکــرد و لەبەردەمی خۆی و لەبــەردەم هەمووانــدا و تەنانــەت لە بەردەم خوشکەکەشــیدا بــەردەوام سەرسوڕمانی خۆی بۆ دەردەبڕی.

خوشــکەکەی کە ڕۆژێــك لە ڕۆژان هەستی بەریسوایی کردبوو تۆڵەی ئەو بێبەشبوونە هەمیشەییەی کە بەردەوام ڕووبــەڕووی دەبــووەوە لەبراکــەی کردەوە.

پــۆڵ وردە وردە هەســتی بەوەکرد کــە زیاتر و زیاتر لەپیاوەتی بێبەشــە، چونکە خوشــکەکەی لەهەموو شــتێك دەیپاراســت و دایکیشی بەرگەی هەموو کردارەکانی دەگرت، لەبەرئەوە لۆژیکی بوو پۆڵ هەست بەنارەحەتی بکات.

- گــەورەم، لەتوانامــدا نەبــوو ســاکارترین کار بە ئازادی بکەم. ئەگەر خوشکەکەم نەبوایە ئەوا دەورەکە دایکم دەیبینی... هەســتم بەهیچ و پوچی و گاڵتەجاڕی دەکــرد لەبەرئەوەی توانای ئەوەم نەبوو گوزارشــت لــەوە بکەم... ڕۆژێــك لــە ڕۆژان زۆر بەتوندی توڕە بووم ناچار بووم. زلەیەك لەخوشکەکەم بدەم.

- ئەی دواتر؟

- دایکم دەستی کرد بەگریان، ئیتر کارەساتە گەورەکە ڕوویدا ئەو لەپێناوی مندا هەموو شــتێکی دەکــرد و لەکاردا خــۆی زۆر شــەکەت دەکــرد. پــڕ بوو لەهەستی خەم و پەژارە، بەڵام من ئاوا پاداشتم دایەوە! ئەوە نزیکەی مانگێکی خایانــد مانگێکــی تــەواو لەگلەیــی و گازاندەو هەســتی بێــزاری و نیگەرانی (تۆ خۆت دەزانی: نەخێر، ماچت ناکەم! نەخێر لێت نابورم. .هتد)

- خوشکەکەم ســەرکەوت، ئایا بڕوا دەکەیت! سەرلەنوێ دەستی پێکردەوە، بەڵام من هەســتم بەوە دەکرد کە زۆر لەوە گێلترم. ..

- هەرگیز ڕات نەکردووە؟

- نەخێــر، بــەڵام لــەو هەســتە بەدوورنەبــووم... وام هەســت دەکــرد کــە من شــیرەخۆرەم ناتوانــم بەتەنیا ڕووبــەڕووی حاڵەتێــك ببمــەوە کــە لەلای من شــتێکی گەورەبوو... هەرگیز نەجوڵام.. و زۆرجار خۆم بەترســنۆکی و سەرشۆڕکردن تاوانبار دەکرد.

مــن "بچــوك" بــووم تەنانــەت هەندێکجــار خوشــکەکەم وەك چــۆن مریشکێك بانگ بکات ئاوا بانگی دەکردم گچکەکەم.. گچکەکەم... گچکەکەم!

من دەرۆیشتم و ئارەزووی کوشتنیم بۆ دەهات.. بەڵام من هەســتەکانی خۆم دەچەپانــد.. مــن زۆر شــەرمن بووم.. نەمدەتوانــی ســەرهەڵبڕم و ســەیری هیچ کەســێك بکەم و لەســەر مێزەکە خوشــکەکەم و دایکــم بەجۆرێــك بەچاودێریکــردن دەورەیــان دەدام بەشێوەیەك وایان لێدەهات گۆشتەکەیان لەبــڕی مــن دەبــڕی و شــەربەتیان پێــدەدام.. و چەنــد داوام لێ بکردنایە هیچ نارزاییەکیان نەدەنواند..

- ئەی هیچ کەســێك لەســەر ئەوە ئاگاداری نەکردیتەوە؟

- تۆ لەو بڕوایەدای؟ دەتوانرێت چی بوترێت؟ ئەو باشێتی لێ دەڕژاو هەموو شــتێکی لەپێنــاو منــدا دەکــرد تائەو پلەیەی کــە جلەکانی لەپێنــاوی مندا دەفرۆشــت! مافی ئــەوەم نەدەبوو هیچ وشەیەك لە دژی بڵێم! گەورەم!

- بەڵێ ئەوە دەبینم.

- کاتێــك کەســێکی غەریب دەهات، مــن دەهاتمــە ژوورەوە، دایکم بەدیدە سەرســوڕماوییەکەی "بەرامبــەر بچوکەکەی" دایدەپۆشــیم، هەموویان ســەیری ئــەم بوونــەوەرە دەگمەنــە هەرەجــوان و زیرەکەیان دەکرد، دایکم وا دەردەکــەوت کــە بیەوێــت بەخۆی بڵێــت: "من کە ئــەو کارەم کردووە.." مــن بووم ئــەو لایەنەی کــە نەیدەوت "بەیانیت باش گەورەم و ئێوارەت باش خانمەکەم" من لەو جۆرەبووم کە لەسەر مێزی نانخواردن و لەبەرچاوی کەسانی دی دایکی پێی دەوت: " دانیشــتنەکەت چاك بکــەو بەشــیاوی و لێهاتووییەوە ڕەفتاربکــە... ئایــا تێرت خــواردووە؟ هەروەك دەبینین شەرمنەو وەك دەزانن "بچوکە" و (پۆڵ پەستان دەخاتە سەر مەچەکی) خوایە ئەمە چەند بەئازارە.. هەرچۆنێك نییەتەکەی باش بێت!.

لەبەرئــەوەی مــن لەوکاتــەدا تێنەدەگەیشتم!

لەزۆر کاتدا هەڵدەچووم!

هەریاخــی بوونێــك دژی دایکــم یەکســەر پوچەڵدەکرایــەوە، چونکــە دایکــم لــە بڕێتی من هەموو شــتێکی دەکــرد! کاتێك لەناخمــدا هەڵدەچووم ئەوە بۆ من شــتێکی گەورەبوو، چونکە بەراپەڕیوی بەجێی دەهێشــتم و زیاتر سەری پێ شۆڕ دەکردم..

ئــا بەوشــێوەیە بەهەمــوو ئاشــکراییەکەوە چیرۆکەکــە دەبینن... کە شەرمێکی زۆر جێگیربووەو حاڵەتی تونــدی هەڵچــوون ڕوویــداوەو ئــەم حاڵەتانە بێ وەستان بەردەوام بووە.

ئایــا پۆڵ دایکی خــۆش دەوێت؟ یا ڕقــی لێی بوو؟ گومان لــەوەدا نییە کە هەردوو حاڵەتەکە بەشێوەیەکی هەستی یان نەســتی دەردەکەوتن بەشێوەیەکی ئاڵوگــۆڕ دژایەتــی یەکیــان دەکــردو ئەمەش تەنگژەی دەروونی و هیلاکی و

هەستکردن بەپەشیمانی بەرپا دەکرد.

ئایا خۆبەتاڵکردنەوە چاوەڕوانکراوەکە بریتی بوو لەرقلێبوونەوە لەخوشەکەکەی.. بۆچی؟ لەبەرئەوەی کاتێك دایکەکە ڕێگە لەدەستلێدانی تابۆکان و یاسا ڕەوشتییەکان دەگرێت... خوشکەکەی ئەو کارە ناکات، پۆڵ بەختی هەبوو کە دەیتوانی سوود لەم حاڵەتە وەربگرێت، ئەمە دەروازەیەك بوو لەبەردەم پۆڵدا کرابۆوە بۆ بەرەنگاربوونەوەی هەڵچوونەکانی بەرامبەر دایکی... هەموو شەوێك خەونی دەبینی و هەموو شەوێکیش زۆرانبازی توند لەنێوان خۆی و دایکیدا دروست دەبوو، بەردەوام گلەیی لێدەکرد بێ هیچ خۆپاراستنێك، ئەوەش ئەو کارەبوو کە بۆ بەیانی ڕۆژی دوایی شەرمی تیادا دەهەژاند! ئەم حاڵەتەی تا تەمەنی بیست ساڵی لەگەڵدا بەردەوام بوو، زۆر شەرمن و شڵەژاو بوو و لەبەردەم هەر حاڵەتێکی نوێدا دەلەرزا. (بچوکەکە) دەژیا تا بەچاوی خۆی مردنی دایکی دی و لەئەنجامی ئەمەدا هەستێکی تێکەڵ لەکرانەوەو پەشیمانی دایدەگرت کە ئەوەش کارێکی بەڵگە نەویستە.

ئەم کرانەوەیە دەگەڕایەوە بۆ ونبوونی دایکی کە ئازادییەکی پێ بەخشی هەرگیز لەوەپێش هەستی پێ نەکردبوو، شەرمەکەشی ڕۆڵێکی گەورەی هەبوو کە نەتوانێت چێژی لێوەگرێت، چونکە توانای بەکارهێنانی نەبوو!

هەرچی هەستی شەرمەکەشە لەبەرئەوە بوو کە خۆی بە "وەحشێکی قێزەون" دادەنا کاتێك کە هەستی بەکرانەوە دەکرد ئەم کارەساتە نوێیە بەسەر باری پۆڵدا زاڵ بوو سەرەڕای کارەساتێکی دی کە لەپڕ خوشکەکەی بەجێی هێشت پاش ئەوەی شووی کرد. لەگەڵ ئەوەی پۆڵ ڕقی لەخوشکەکەی بوو، بەڵام ڕاهاتبوو لەسەر ئەوەی بەبەردەوامی پشتی پێ ببەستێت. ئەوە ئێستا پۆڵە تاك و تەنیایە و تەمەنی بیست ساڵە هیچ کەسێك نییە یارمەتی بدات یا ڕەخنەی دروستکەری لێ بگرێت. ئەو لەشەرم و لاوازی و تەنیایی و هەستکردنێکی توندا بەوەی هێشتا منداڵێکی بچووکەو بۆ هیچ شتێك سوودی نییەو گێلەو توانای کاری جدی نییەو غەرق بووە.

شەپۆلەکانی پەشیمانی زاڵ بوون بەسەریداو ئازاریان دەدا، لەبەرئەوەش کە پارەیەکی کەمی هەبوو بۆیە بەپەرۆشییەوە ڕووی کردە خوێندن لەبواری ڕیکلامدا وێڕای دووهۆی دیکە: دەستکەوتنی پیشەیەکی سەربەخۆ بۆئەوەی چەندە لەتوانایدابێت لەپەیوەندیکردن بەکەسانی دییەوە دووربێت. هۆی دووەمیش بریتییە لەهەوڵدانی بۆ لەبیربچوونەوەی کارەساتی مردنی دایکی کە دەروونی ئازاردەداو هەستی بەشەرم دەکرد.

ئەوەتا بەردەوام ئەوە دووبارە دەکاتەوە " من خەمبارنییم، من دزێوو بێزراوم..." سەرەڕای ئەمانە هەندێك پێیان دەوت "دایکت مرۆڤێکی نایاب بوو! هەموو ئەوشتانەی کە خاوەنیت ئەو پێی بەخشیویت! ئەوەش کارێکە لەم ڕۆژانەماندا زۆر نای بینین.. تۆ بەڕاستی بەختت هەیە!".

لەگەڵهەمووئەمانەداپۆڵدووبارەی دەکردەوە: " من کەسێکی بێزراوم، من سپڵەم" و چەند ساڵێك تێپەڕ دەبێت... پۆڵ بڕوانامە وەردەگرێت و دەست دەکات بە دەرگا لێدان... بەڵام پێویستە ئێمە ئەوەمان لەبیرنەچێت کە هێشتا پۆڵ هەر شەرمە خەماوییەکەی ماوە. وای لێهاتووە زۆر دەمار گرژبووەو زۆر لاوازبووە بەدەست برینی گەدەشەوە دەناڵێنێت. لەبەرخراپی چوستی جەستەیی لەسەربازی دەردەکرێت.

ئەو بەتەواوی لەتوانایدا هەبوو پرۆژەکانی بەدەست بهێنێت و زیرەکی خۆی لەڕێگای نامەوە بسەلمێنێت، تەنیا بەنامە، بەڵام هەر لەگەڵ ڕووبەڕووی کەسێکی دی دەبووەوە هەموو شتێك تێك و پێك دەشکاو تووشی ئیفلیجی ناخ دەبوو، هەموو نیشانەکانی شەرمی تەواو لەسەری دەردەکەوتن، دەستی دەکرد بەلەدەستدانی هەمووکارەکان یەك لەدوای یەك و لەگەڵ هەر کارێکی نوێ و چاوەڕوانکراویشدا پۆڵ هەر لەسەرەتاوە لێی دەردەچوو و ئەوەش لای ئەو کارێکی ئاسایی بوو.

سەرهەند بەرچڤەی کردووە

سەرچاوە: انتصارات التحليل النفسي، بيير داكو

ت: وجية اسعد، دار المتحدة، 2004

توندو تیژی هەرزەكار لەرووی سایكۆلۆژییەوە

د. محەمەد ئەیمەن

توندو تیژی لە سیفەتەكانی مرۆڤە و تاك و كۆمەڵی پێ جیا دەكرێتەوە. لەوكاتەدا روودەدات كە ئەقڵ توانای قەناعەتپێكردنی نامێنێت لەگەڵ هەستكردن بەوەی كە پێویستی بەوی دیكە نییە، بۆیە مرۆڤ بۆ جەختكردنەوە لەخۆی پەنا دەباتە بەر توندوتیژی لەرێگەی بەكارهێنانی فشارێكی جەستەیی یان مەعنەوی كە مۆركێكی تاكانەیی یان كۆمەڵی هەیەو مرۆڤ بە مەبەستی دەسەڵات یان وێرانكاری ئەنجامی دەدات.

هەروەها توندو تیژی پێناسە دەكرێت بە ئەنجامدانی هێز یان رقلێبوونەوە دژی مرۆڤ خۆی یان دژی كەسێكی دیكە بە مەبەست. بەزۆری توندو تیژی دەبێتە هۆی وێرانكاری یان ئازار پێگەیاندن یان زیانی ماددی بە مرۆڤ خۆی یان بەكەسانی دیكە. رەفتاری توندوتیژیش بەناوكی تاوان دادەنرێت.

دیاردەی توندوتیژی لە هەرزەكاریدا بۆتە یەكێك لەو بابەتانەی ناوەندی بایەخپێدانە لەم سەردەمەدا، وایلێهاتووە بەدەگمەن ماوەیەك تێدەپەرێت كە تیایدا رووداوی توندو تیژی لە لایەن تاكەوە یان گروپێكەوە، ئەنجامنەدرابێت.

بۆ نمونە لەوانەیە رووداوی كوڕە هەرزەكارە ئەمریكیەكەتان لەیاد بێت كە لە 21/3/2005 دا نەنك و باپیری و هەندێك لە هاورێكانی خۆی كوشت و دواتر خۆشی كوشت. لەبەر بڵاوبوونەوەی ئەم دیاردەیە بایەخپێدانەكانی دابەش بوون لەنێو چارەسەرساز و پزیشكە دەروونیەكان و زانایانی كۆمەڵناسی و پیاوانی ئاینی و دەزگاكانی راگەیاندن و فەزائییەكان. ئەم دیاردەیە هەموومان دەگرێتەوە، چونكە هەرزەكار كوڕی كۆمەڵگەیەو وێنەیەكە لە ئایندەی كۆمەڵگە. لەبەرئەوەی هەرزەكار لە قۆناغی دارشتنی كەسێتیدایە، ئەوا كۆمەڵێك پرسیار لەخۆی دەكات، گرنگترینیان، وەك: پێویستە چ كەسێتییەكی هەبێت؟ لاسایی چ نمونەیەك بكاتەوە تا ناسنامەی نیشتمانی خۆی بەدەستبێنێت؟ پێویستە لەچ وڵاتێك بێت تا لەگەڵ پێوەرە كۆمەڵایەتییەكانیدا بگونجێت؟ پێویستە لاسایی چ ناسنامەیەكی سێكسوال بكاتەوە تا بچێت وێنەی ئەوەوە، ئایا لەگەڵ توخمەكەی خۆیدا یان لە توخمەكەی خۆی دوردەكەوێتەوە؟ لە ئامادەنەبوونی " برایەكی پێشەنگدا كە وەڵامی پرسیارەكانی بداتەوە ئەو هەرزەكارە خۆی خاوەنی هیچ گۆشە نیگایەك نابێت و پەنا دەباتە بەر توندوتیژی و ئالوودەبوون وەك چارەسەرێكی خێرای ئەو حاڵەتەی تیایدا دژی.

هۆكارەكانی رەفتاری توندوتیژی:

هۆكارەكانی كە دەبنە هۆی رەفتاری توندوتیژی لە منداڵ و هەرزەكاراندا بۆ شەش گروپ دابەش دەبن، بەمشێوەیە:

a. **هۆكارەكانی رەفتاری توندوتیژی كە بۆ كەسێتی تاك دەگەرێتەوەو ئەویش ئەمانە دەگرێتەوە:**

1. هەستكردنی زۆر بە شكست هێنان.
2. لاوازی متمانە كردن بە خۆ.
3. سروشتی قۆناغی رەسیوبوون و هەرزەكاری.
4. شانازییكردن بە كەسێتییەوە كە لەوانەیە لەسەر حیسابی كەسانی دیكەو ئارەزووكردنی رەفتاری توندوتیژی بێت.

5. پشێوی هەڵچوونی دەروونی و لاوازی کاردانەوە بۆ بەهاو پێوەرە کۆمەڵایەتییەکانی ناو کۆمەڵگە.

6. یاخیبوونی هەرزەکار لە سروشتی ژیانی لەناو خێزان و لە خوێندنگە.

7. ئارەزووکردنی پەیوەندیکردن بە گرووپ و کۆمەڵە لقییەکانەوە.

8. نەبوونی توانای رووبەرووبوونەوە بەشێوەیەکی راشکاوانە.

9. تێرنەبوونی پێداویستییە راستەقینەکانی خوێندکاران.

b. **هۆکارەکانی رەفتاری توندوتیژی کە بۆ خێزان دەگەڕێنەوە و ئەویش ئەمانە دەگرێتەوە:**

1. لێکترازان و پەرتەوازەبوونی خێزان.

2. نازپێدانی زۆری دایك و باوك.

3. بەرەقی و توندی مامەڵەکردنی زیادی دایك و باوك.

4. بێ ئاگایی و چاودێرینەکردنی منداڵ لە لایەن خێزانەوە.

5. فشارە ئابوورییەکان.

c. **هۆکارەکانی رەفتاری توندوتیژی کە بۆ هاورێ دەگەڕێتەوە:**

1. هاورێی خراپ.

2. ئارەزووکردنی دەسەڵات بەسەر کەسانی دیکەدا.

3. هەستکردن بە شکستهێنان لە بەردەوامبوونی پەیوەندی هاورێیەتی.

4. راکردنی دووبارە بۆوە لە قوتابخانە.

5. لاوازی متمانە بە مامۆستا.

6. شێوازی لۆمەکردنی بەردەوام لە لایەن مامۆستایانەوە.

d. **هۆکاری رەفتاری توندوتیژی کە بۆ کۆمەڵگەی قوتابخانە دەگەڕێتەوە:**

1. لاوازی لیستەکانی قوتابخانە.

2. لاوازی چالاکییەکانی قوتابخانە.

3. زیادبوونی چڕی پرۆگرام و وەرزەکانی خوێندن.

e. **هۆکارەکانی رەفتاری توندوتیژی کە بۆ سروشتی کۆمەڵگە دەگەڕێنەوە:**

1. بڵاوبوونەوەی رەفتارەکانی فەرامۆشکاری.

2. بوونی کاتێکی زۆری دەستبەتاڵی و سوود وەرنەگرتن لێی بەشێوەیەکی پۆزەتیڤانە.

3. لاوازی دیسپلەینی کۆمەڵایەتی.

4. لاوازی یاسا کۆمەڵایەتیەکان.

5. بڵاوبونەوەی فیلمەکانی توندو تیژی.

هۆکارەکانی دارشتنی کەسێتی توندو تیژ:

لێکۆڵینەوەکان دەربارەی چۆنێتی فۆرمەلەبوونی کەسێتی توندو تیژ زۆرن و هەوڵدراوە ئەو فاکتەرانە دیاری بکرێت کە لە کەسێتیە تاوانکاری یان توندو تیژەکاندا زیاتر دووبارە دەبنەوە، گرنگترین دەرئەنجامی دەستکەوتووش لەم لێکۆڵینەوانە ئاماژە دەدات بەوەی ئەو کەسەی دەشێت کاری توندو تیژی بکات کێشەی کارلێکردنی هەیە لەگەڵ هاوتاکانیداو کارامەییە کۆمەڵایەتییەکانی لاوازن و زۆر جار ئارەزووی دوورکەوتنەوە لە واقیع دەکات و هەڵچوون و هەڵپەی زۆرەو کەللە رەقەو هەمیشە هەست بە کەمی بەهای خۆی دەکات، بۆیە هەست بە بێزران و پەشۆکان و نەبوونی توانای مامەڵەکردن لەگەڵ فشارەکاندا، دەکات، وێرای دابەزینی ئاستی زیرەکی گۆیی و کۆمەڵایەتی و خوێندن و هەستکردن بە نەبوونی دڵنەوایی و چەوساندنەوە، چونکە هەمیشە تێکچوونێك هەیە لە هاوسەنگکردنی نێوان پاڵنەر و رێگر لە ژیانی تایەتیدا، بۆیە هەندێك بیرۆکە لە لای زیاد دەبن، تۆڵە کردنەوە، ئازار دان بەهۆی ئەوەی کە حەزی لە ئازاردانە، غیرە، هەستکردن بە کەموکوری جەستەیی یان دەروونی، لەخۆبایی بوون، دەمارگیری بۆ توخمێك یان جۆرێك یان مەزهەبێك .....

هەندێك لەو تیۆرانەی رەفتاری تاوانکاری یان توندوتیژی لێکدەدەنەوە، پێیان وایە رەفتاری تاوانکاری یان توندوتیژی لە دروستبوونیدا بۆ ئەم فاکتەرانە دەگەڕێتەوە:

1. لادانی کەسی کە خۆی دەنوێنێت لە شکستهێنانی تاك لە خۆگونجاندن لەگەڵ بەهاو پێوەری شێوە جیاوازەکانی رەفتاری شیاو کە دەبێتە هۆی دەرچوون لێیان بەشێوەی لادانێکی ئاشکرا.

2. ململانێی بەهایی کە لە رێگەی ململانێی نێوان بەها دژ بەیەکەکان لە کۆمەڵگەدا سەرهەڵدەدات دەربارەی هەندێك لایەنی رەفتاری لادان دەردەکەوێت لەرێگەی گرتنە بەری هەندێك رێوشوێنی خۆپارێزی یان چارەسەری یان سزایی بەرامبەر ئەو رەفتارانە.

3. لێکترازانی کۆمەڵایەتی کە خۆی دەنوێنێت لە بەرزبوونەوەی رێژەکانی گۆرانی کۆمەڵایەتی، هۆکارێکی راستەوخۆیە بۆ سەرهەڵدانی توندوتیژی و تاوان و بڵاوبوونەوەی . خێرایی گۆران لە کۆمەڵگەدا پابەند بوونی تاك بە بەهاو دابونەریتەوە کەمدەکاتەوە و ئەمەش دەبێتە هۆی روودانی لێکهەڵوەشان و لێکترازان لە بونیادی کۆمەڵگەو مۆدێلەکانی

پەیوەندی باو تیایدا. هەڵوێستی نوێ دەردەکەوێت کە دەبێتە هۆی لەکارکەوتنی دیسپلەینی کۆمەڵایەتی و گۆڕانی کلتوری رووەو بیروباوەڕێکی رەگەزپەرستانەو خۆپەرستانە هەنگاو دەنێت و بڕوای بە (خۆم لە سەرەتادا) زیاتر دەبێت، ئەمانە کار دەکەنە سەر ئاستی تاکەکان و یارمەتیدەر دەبێت لە زیادبوونی ڕێژەکانی توندو تیژی و تاوان لە کۆمەڵگەدا .

4. پەیوەندییە خێزانییەکان، فەرامۆش کردنی منداڵ لە لایەن باوانەوە یان جیاوازی کردن لەنێوانیاندا یان کەم ئەزموونی هەندێك خێزان لە پەیڕەو کردنی شێوازی پاداشت و سزا، لەوانەیە ببێتە هۆی نواندنی رەفتاری توندوتیژی و تاوانکاری. کەواتە کێشەکە لێرەدا بەهۆی لەدەستدانی باوکەوە نییەبەڵکو بەهۆی شکستهێنانی بەهاکانەوەیە لە فێرکردنی منداڵان و دەرئەنجامی کار و دەرهاویشتەی کارەکانیانەوەیە.

5. پێکهاتەی بایۆلۆژی و زیرەکی و توخمی تاك و ئاستی پەرۆشی و شێوازی پێکهاتەی جەستەسیی، لەو فاکتەرانەن کە یارمەتیدەر دەبن لە دەرکەوتنی رەفتاری توندوتیژی، چونکە پەیوەندییان بە توانای تاکەوە هەیە بۆ تێگەیشتن لە یاساکانی کۆمەڵگەو لە دەرئەنجامی کارەکانیان چی چاوەڕێیان دەکات و هەڵپەیان واتە بێ تواناییان لە دواخستنی تێرکردنی پێداویستییەکانیاندا بە بەراورد کردن لەگەڵ زۆربەی خەڵکدا.

فاکتەرە هاندەرەکان بۆئەنجامدانی توندو تیژی:

■ راهێنانی کۆمەڵایەتی هەڵە یان کەموکورت، لەو کۆمەڵگایانەدا دەردەکەوێت کە بەهاو ئامانجە پەروەردەییە گشتییەکان کەموکورت و ناتەواون و خێزانەکان بەشێوەیەکی تێبینیکراو لێکترازاون.

■ سزاو پاداشتەکان لاوازن بە نیسبەت گوێڕایەڵی یان لادانەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی خولقاندنی حاڵەتێکی ناتۆکمەو بێ بڕوایی لای تاکەکان، هەروەها لاوازی چاودێری ، کاریگەری خۆی هەیە، چونکە لەوانەیە سزاکە توند بێت بەڵام جێبەجێکەری بە وردی ئەنجامی نەدات.

■ ئاسانی بەهانە هێنانەوەو پاساودان، ئەمە ڕوودەدات کاتێك کۆمەڵێك دەیانەوێت لە توندی دەستدرێژی کردنە سەر پێوەرێك یان یاسایەك ، کەمبکەنەوە، ئەمەش بەشێوەیەکی خۆویستانە ڕوودەدات لە لایەن هەندێك لە تاکەکانی کۆمەڵگەوە بە مەبەستی تێکدانی کۆمەڵایەتی.

■ نا ئاشکرایی پێوەرەکان دەبێتە هۆی سەرلێشواوی هزر و ڕێبازەکان بە تایبەتی لە کاتێکدا پێوەرەکان لای دوو تاك یان زیاتر مانای جیاواز دەبەخشێت.

■ لەوانەیە هەندێك لایەنەکانی دیسپلەینی کۆمەڵایەتی دوچاری دژ بەیەکی ببنەوەو لێرەوە یاساکان کاریگەرییان نامێنێت و گۆڕانی کۆمەڵایەتی و رۆشنبیری بەرێوەناچێت بە شێوەیەك لەگەڵ یاساکاندا شانبەشانی یەکدی برۆن.

■ هەندێك لە گروپە لادەرەکان لە کۆمەڵگەدا ئەوەندە بەهێزن کلتورێکی تایبەت بە خۆیان دادەنێن و ئەو لادانەی کەدەینوێنن بەهۆیەوە دەرازێننەوەو هەستی پابەندبوون لای ئەو تاکانە دەچێنن کەدێنە ناو گروپەکەیان.

دیاردەی توندوتیژی لە هۆیەکانی ڕاگەیاندندا:

لەم سەردەمەدا ڕووبەڕووی هەڵمەتێکی ڕاگەیاندنی شەرعی بووینەتەوە لەلایەن هۆیە جەماوەری و تەلەفزیۆنیەکان بەشێوەیەکی تایبەتی، چونکە ڕاگەیاندنەکان لە ئێستادا پڕن لە دیمەنی تۆقین و توندوتیژی و تاوان و سادی و شەڕانگێزی، کە لەئاسۆدا ئومێدی داکشانی ئەم دیمەنانە بەدی نەکەین. دیمەنەکانی نواندنی توندوتیژی جەستەیی و ئازار گەیاندن، بەتێپەڕبوونی کات لەوانەیە وا لە مرۆڤ بکەن وەك هۆکارێکی کاردانەوەیی بەشیاوی بزانن و پەنای بۆ ببەن لەکاتی ڕووبەڕووبوونەوەی هەندێك هەڵوێست یا ململانێ یا نواندنی رەفتاری توندوتیژی.

کاریگەری توندوتیژی لەسەر منداڵ:

■ بێ توانایی لە مامەڵەکردنی پۆزەتیڤانە لەگەڵ کۆمەڵگەدا و وەبەرهێنانی نمونەیی وزە تایبەتی و ژینگەییە دەست کەوتووەکانی بۆ دەستکەوتنی باشترین بەرهەم.

■ هەست نەکردن بەرەزامەندی و تێربوون و دڵنەوایی لە ژیانی خێزانی و خوێندنگەیی و کارو پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان.

■ تاك ناتوانێت ڕێبازی دروست بگرێتەبەر بەشێوەیەك خۆی قبوڵ بکات و لە خۆی ڕازی بێت.

■ بێ توانایی لە ڕووبەڕووبونەوەی گرژی و فشارەکان بە ڕێگەی پۆزەتیڤانە.

■ بێ توانایی لە چارەسەرکردنی کێشەکان کەتووشی تاك دەبن بێ دوودڵی یا خەمۆکی.

- تاك لە بەڕێوەبردنی کاروبارەکانی

ژیانی سەربەخۆیی بەدیناهێنێت.

شێوەکانی ڕەفتاری توندوتیژی:

■ شێوەکانی ڕەفتاری توندوتیژی وەك هەڵچوونی سادە کە هاوکات دەبێت لەگەڵ تورەبوون بۆ حاڵەتەکانی هێرش بردن و پەلاماردانی کەسانی دیکە.

■ دەنگی بەرزی هاوکات بە هاوارو دروستکردنی ژاوەژاو.

■ بەکارهێنانی وشەو دەستەواژەی ناشرینی وەك تانەو تەشەرو جنێو.

■ ئاماژەدان بەبەکارهێنانی توندوتیژی.

■ شکاندنی شتومەك و پێداویستیەکان.

■ ئاگرکردنەوەو سوتان و شکاندنی کەلوپەلەکان.

■ ئازار گەیاندن لە ڕێگەی بریندارکردنی پێست بە ئامرازی تیژ یان قژراکێشان.

■ دەست کێشان بەسەردا یان سەر کێشان بە ئامرازی زیان بەخش.

■ سوتانی پێست بە جگەرە یان بەئاگر.

■ زیان گەیاندنی کەسانی دیکە بە پاڵپێوەنانیان یان پیاکێشانیان و ئازاردانیان.

■ هێرش بردن تا ئاستی ئازار گەیاندن یان کوشتنیان.

پزیشکی دەروونی حاڵەتەکانی توندوتیژی بەم شێوەیە، پۆلێن دەکات:

a. **توندوتیژی ڕاشکاوانە کە دابەش دەبێت بۆ:**

■ توندو تیژی جەستەیی (پیاکێشان، بریندارکردن، شکاندن، ... هتد).

■ توندتیژی مەعنەوی (لەڕێگەی قسەکردن و جنێوەوە .... هتد)

■ ڕەفتاری گاڵتەپێکردنی هاوکات لە گەڵ زیان پێگەیاندن.

■ هەڵوێستی نێگەتیڤی زیان بەخش (ڕەتکردنەوەی خواردن یان قسەکردن).

b. **حاڵەتەکانی توندوتیژی دا پۆشراو دابەش دەبێت بۆ:**

■ توندوتیژی داپۆشراو لەڕێگەی هەوڵدان بۆ گاڵتەپێکردن و رق لێبوونەوە.

■ لە ڕێگەی هەوڵەکانی پاراستنەوە.

■ توندوتیژییەك ئەستەمە پێشبینی بکرێت و لەناکاو دەردەکەوێت.

هەندێك لە شێوازەکانی خۆپاراستن لە توندوتیژی و بناغەکانی چارەسەرکردنی:

شێوازی بەگژداچوونەوەی توندوتیژی لەدووڕەهەندی سەرەکییەوە، دەست پێدەکات:

یەکەم: ڕەهەندی خۆپاراستن.

دووەم: ڕەهەندی چارەسەرکردن.

یەکەمیان ئەمانە دەگرێتەوە:

■ پرۆسەکانی نەشونماکردنی کۆمەڵایەتی و فێربوون.

■ پەرەپێدانی پرۆسەی هۆشیاری بەرامبەر مەترسی توندوتیژی و ئاگادارکردنەوە لێی.

■ دەرخستنی بایەخی خۆشەویستی و سۆز و ڕێزگرتن لە مامەڵەکردن لەگەڵ خەڵکدا.

■ دانانی ڕێساو یاسای دژبەتوندوتیژی و تاوان.

■ بیناکردنی ئەو چەمکە دەروونی و کۆمەڵایەتیانەی دژ بە هەموو جۆرەکانی توندوتیژین بۆ بنبڕکردنی هەموو شێوەکانی زوڵم.

■ چالاککردنی ئەو چەمکانەی ڕێگە دەگرن لەتوندوتیژی وەك چارەسەرکردنی ناکۆکییەکان بەشێوازی دیکەی بەدەر لە توندوتیژی.

■ هۆشیارکردنەوەی تاکەکان بەرامبەر زەرەرو زیانە تەندوستی و دەروونی و کۆمەڵایەتیەکانی بەهۆی توندوتیژییەوە پەیدا دەبن.

ڕەهەندی چارەسەرکردن:

1. دانانی هەموو شێوەکانی توندوتیژی بەتاوان و زامنکردنی ئازادی مرۆڤ و ڕێزگرتن و بەهادانان بۆی.

2. بەکارخستنی شێوازەکانی کاری دەروونی و کۆمەڵایەتی بۆ وردبوونەوەو لێکۆڵینەوەو بەدواداچوونی هۆکارەکانی توندوتیژی و ڕووداوەکانی بەشێوەیەکی بەردەوام و دۆزینەوەی چارەسەر بۆ یەك بەیەکەیان.

3. زامنکردنی چارەسەری دەروونی و جەستەیی و کۆمەڵایەتی بۆ قوربانیانی توندوتیژی.

4. زامنکردنی دامەزراوە یان سیستەمە جێگرەوەکان لەو حاڵەتانەدا کە بۆچارەسەرکردن وا پێویست دەکات قوربانی لە خێزانەکەی جیابکرێتەوەو دانانی سستەم بۆ بەیاساکردنی ئەم شوێنانە.

5. زامنکردنی ناوەندەکانی چارەسەرکردن.

6. هیچ ئاسانکارییەك لەگەڵ تاوانبارانــدا نەکرێت و ئەنجامدەرانی توندوتیژی سزا بدرێن و هۆکارەکانی و دەرئەنجامەکانیشی بڵاوبکرێنەوە.

وەرگێڕانی: سۆزان

سەرچاوە:

almostshar

پرسیار و وەڵام لەسەر کنۆچکەبوونی ئێسک

پ: بەشـێوەیەکی ورد مەبەسـت لـە کنۆچکەبوونی ئێسك چییە؟ دەتوانین بەرامبەر ئەم نەخۆشیە چی بکەین و بەرئەنجامەکانیش چین؟

■ کنۆچکەبوونی ئێسك نەخۆشیەکە بەلەدەستدانی بارستەی ئێسك دەناسرێت کـە دەبێتــە هـۆی سـوککردنی هێزی ئێسکەکەو زیادکردنی مەترسی روودانی شـکاندن و لەبەرئـەوەی کنۆچکەبوونی ئێسك بەشێوەیەکی هێواش و بەرە بەرە گەشەدەکات بۆیە پێی دەوترێت نەخۆشیە بێ دەنگەکە Silent disease و پێشـی دەوترێت فشـەڵبوونی ئێسـك. بەزۆری ئەوانەی تووشـی دەبن نازانن تووشبوون تا شکاندن روودەدات.

فشەڵبوونی ئێسك بەتەنیا هەر رێگر نییە، بەڵکو ئازار و ئێشـە و دەبێتە هۆی تێکچوون، لەگەڵ ئـەوەی چاکبوونەوەی تـەواوی ئـەم نەخۆشـیە نییـە، بەڵام دەتوانرێت خۆپارێزی لێ بکرێت، لەرێگای خواردنی ئەو خۆراکانەی پرن لە کالسیۆم، بۆ پارێزگاریکردن بەسستمێکی خۆراکی هاوسەنگ و لەرێی راهێنانی وەزشیشەوە دەتوانرێت بینای ئێسکێکی بەهێز بکرێت کە بتوانێت بەرگەی هەڵگرتن و داگرتنی هەموو جەستە بکات.

پ: پەیوەنـدی چییە لەنێوان ئێسـك و کالسیۆمدا؟

■ لەسـەر کچان پێویستە دەستبکەن بەبینای بارسـتەی ئێسـکیان و بەهێزی بکـەن بۆئەوەی تووشـی فشـەڵبوون یا کنۆچکەبوونی ئێسك نەبن و ئێسکەکانیان نەشکێت. لەبەرئەوەی زۆربەی پێکهاتەی ئێسك لەجەستەداو خەستیەکەی لەنێوان تەمەنی 30 بۆ 35 ساڵیدا دیاریدەکرێت، ئـەوا کالسـیۆم لەسـاڵەکانی یەکەمـی تەمەندا تا رادەی 90٪ ی بارستەی ئێسك داگیردەکات کە لەتەمەنـی هەرزەکاریدا دروسـتدەبێت. پێویسـتە سسـتمێکی خۆراکی پڕ لەکالسیۆم هەر لەمنداڵییەوە تا بەتەمەندا چوون رەچاوبکرێت.

پ: بری کالسیۆمی باش کامەیە؟

■ ئەو بڕە کالسیۆمەی بۆ مێ راسپاردە کراوە لەتەمەنی 11 تا 23 ساڵی بریتییە لە 1200 ملگم تـا 1500 ملگم رۆژانە یـان چوار تا پێنـج دۆزی رۆژانە بەبڕی 300 ملگـم شـیرو پەنیر و ماسـت کە سەرچاوەی زۆر باشی کالسیۆمن، هەروەها دەتوانرێت بیر لـەو خۆراکانە بکرێتەوە کە کالسـیۆمیان تێکراوە وەك شەربەتی پرتەقاڵ و دانەوێلـە Cereal هەروەها هەندێك سـەوزەو میـوەی وەك بادەم و بەرووبوومەکانی دەریا.

پ: 1200 ملگم لەژەمە خۆراکیەکاندا یەکسانە بەچی؟

■ چوار کوپ لەشـیر کە یەکسانە بە 1200 ملگـم لەکالسـیۆم، سـەرچاوەی دیکـەی کالسـیۆم بریتیـە لەمیـوە، ماسـت، پەنیر یـا ئەو ماسـتەی لەمیوە دروستدەکرێت Fruit fougurt کە 314

ملگم کالسیۆمی تێدایە.

پ: کوپێ شیر چەندی کالسیۆم تێدایە؟

■ کوپێکی شیر 250 مللتری نزیکە 302 ملگم کالسیۆمی تێدایە.

پ: ئەگەر من نەمتوانی شەکری شیر - لاکتۆز Lactose بخۆم چۆن دەتوانم ئەو بڕە کالسیۆمەی داواکراوە وەربگرم؟

■ ئەو کەسانەی کە ناتوانن شەکری شیر (لاکتۆز) بخۆن (لەبەر نەبوونی ئەو ئەنزیمەی کە شەکر لەشیردا هەرسدەکات) ئەوا دەتوانرێت پەنیر (وەك پەنیری چیدار Cheddar) و ماست بخورێت کە لەسەرچاوە هەرە باشەکانی کالسیۆمن. زۆرێك لەخەڵك ناتوانن شیری ئاسایی بەردەوام بخۆنەوەو دەگەڕێن بەدوای شیرێکدا کە شەکری شیر (لاکتۆز) ی تێدا نەبێت یا دەتوانرێت چەند دڵۆپێك لەلاکتەیز Lactase پێش خواردنەوەی شیرەکە بکرێتە شیرەکەوە بۆ شکاندنی ئەو شەکرەی تیایدایە، بەرهەمەکانی لاکتەیز لەدەرمانخانەکان هەیە، هەروەها دەتوانرێت شیری سۆیا کە کالسیۆمی تێکراوە یاشەربەتی پرتەقاڵ کە کالسیۆمی تێکراوە بخورێت.

پ: ئەو کچانەی وەرزشدەکەن ئایا بڕی کالسیۆمی پێویستیان لەو کچانە زیاترە کە وەرزشناکەن و بڕی گونجاویش چەندە؟

■ ئەو کچانەی کە وەرزشدەکەن پێویستیان بەبڕی زیاتری کالسیۆم نییە لەچاو ئەوانەی وەرزش ناکەن. بەڵام لەوانەیە ئەوانە بڕی تەواویان وەرنەگرتبێت.

پ: ئەو هۆکارانەی وەك پرۆتینەکان وان و ڕۆڵیان لەمژینی کالسیۆمدایە کامانەیە؟

■ ئەو سستەمە خۆراکیەی کە بڕێکی گەورەی لەسۆدیۆم و پرۆتین تێدایە بڕی ئەو کالسیۆمەی جەستە دەیمژێت، دەکوژێت، هەروەها کافایین دەتوانێت بڕی کالسیۆمی مژراو کەمبکاتەوە، لەلایەکی دیکەوە ڤیتامین D ئەگەر لەگەڵ خۆراکدا وەرگیرا، یا لەرێگای ڤیتامینی تێکراوەوە یا لەرێگای خۆدانە بەرتیشکی خۆر مژینی کالسیۆم و پارێزگاریکردنی کالسیۆمەکە باشدەکات .

پ: ئایا پێویستە هیچ خۆراکێکی دیکە لەگەڵ خۆراکی کالسیۆمدا بخورێت بۆئەوەی مژینی زیادبکات؟

■ ڤیتامینD ئەگەر لەخۆراکدا بوو، یا لەرێگای حەپی ڤیتامینەکانەوە، یا لەرێگای خۆدانە بەرتیشکی خۆر، مژینی کالسیۆم و پارێزگاریکردنی باشدەکات.

پ: جگە لەکالسیۆم چی تر ناهێڵێت فشەڵبوون یان کنۆچکەبوونی ئێسك ڕووبدات؟

■ ڕاهێنانی وەرزشی و سستمێکی خۆراکی هاوسەنگ دەتوانن یارمەتی خۆپاراستن لە فشەڵبوونی ئێسك بکەن. واباشترە دوبارە پارێزگاری ئاستەکانی هۆرمۆنی ئیسترۆجین (esterogen) یش بکرێت بە بەکارهێنانی چارسەرە جێگرەوەکانی ئیسترۆجین. سەرەڕای ئەمانە گەلێك ماددەی دیکەی هەن وەك: Bisphosponate یا هۆکارە ناهۆڕمۆنیەکان non hormonal oyents دەرکەوتووە کە یارمەتی پاراستنی دەدەن لەو شکاندنانەی کە لەئەنجامی فشەڵبوون یان کنۆچکەبوونەوە پەیدادەبن.

پ: ئایا ڕاستە کە تاکە ڕێگای خۆپاراستن لەکنۆچکەبوونی ئێسك بریتییە لەوەرزشکردن بەدرێژایی ژیان؟

■ نەخێر، باشترین ڕێگا بۆ کەمکردنەوەی مەترسی تووشبوون بەکنۆچکەبوونی ئێسك بریتییە لەپتەوکردنی بارستەی ئێسك. ئەم هەنگاوانە بەرەو ئێسکێکی ساغ بەشێوەیەکی سەرەکی بریتیە لەخۆراکێکی هاوسەنگ (بەکالسیۆم و ڤیتامین D وەرزشکردنێکی رێکوپێك) و وەك ڕۆیشتن بەپێ، پارێزگاریکردنی خەستی ئێسك و خۆپاراستن لە کنۆچکەبوون هەروەها دورکەوتنەوە لەخواردنەوەی ئەلکهول و کافایین دەتوانن یارمەتی ئەو ژنانە بدەن کە ئامادەباشیان بۆ نەخۆشیەکە تێدایە.

پ: ئایا کنۆچکەبوونی ئێسك بەتەنیا چەند جۆرێکی دیاریکراو لەمرۆڤ دەگرێتەوە؟

80٪ی ئەوانەی تووشی کنۆچکەبوونی ئێسك دەبن ژنن، ژنان ئامادەباشیەکی زۆریان بۆ ئەم نەخۆشیە هەیە، چونکە بارستەی ئێسکیان نزیکەی 10٪ تا 25٪ لەبارستەی ئێسکی پیاوان کەمترە.

سەرەڕای ئەوەی ژنە ئاسیاوی و قۆقازیەکان دوو ئەوەندەی ژنە ئەفریقیەکان هۆکاری تووشبوونی ئەم نەخۆشیەیان تێدایە ئەگەرچی ئەم توێژینەوەیە هێشتا بەرئەنجامی تەواوی ماوە.

پ: ئایا تووشبون بەکنۆچکەبوونی ئێسك زیاتر دەبێت ئەگەر مێژووی ئەو خێزانە تووشبوونی تێدا بوو؟

■ مێژووی خێزانی بەهۆکارێکی ترسناکی گرنگ دادەنرێت، بەتایبەتی لەبەر بۆماوە Genetic کە ڕەنگە ڕۆڵێکی گەورە لەم نەخۆشیەدا ببینێت، وەك بڕوا هەیە کە ئەو ژنانەی دایکیان یان خزمە نزیکەکانیان لەژنان تووشی ئەم نەخۆشیە بوون ئەوا ڕێژەی تووشبونیان زیاترە. ئێستا بەڵگەی سەلمێنراو لەم بارەیەوە هەیە کە دەڵێت لەوانەیە ئەو ژنانەی جینی gene ی هەڵگری ئەو نەخۆشیەیان تێدا بێت یەکێك لەو جینانە وا دەردەکەوێت کار دەکاتە سەر بەکارهێنانی ڤیتامین D کە لەش پێویستیەتی بۆ مژینی کالسیۆمی پێویست بۆ دروستکردنی ئێسك.

وەرگێڕانی: ئەکرەم

سەرچاوە: موقع تشافي

سوود وەرگرتن لەوزەی خۆر

فازل مەلا رەحیم

کەباس لەوزەی خـۆر دەکرێت زۆر کەس ئەو تێڕوانینەی لا دروست دەبێت کەسـەربانەکان پانێڵـی بریقـەداری لەسـەرە لەراسـتیدا تیشکی ناچالاک سـەرچاوەیەکی گرنگـی وزەیـە لـە بونیادی ئەم سەردەمەدا.

لەرۆژێکــی هاوینــی خۆرەتــاوی گەرمدا بچۆرە دەرەوە هەست بە هێزی تیشك و گەرمی خۆر دەکەیت. لەمرۆدا زۆر بینا دروست دەکرێت کە سوود لەم ســەرچاوە سروشــتییەوە وەردەگرێت لەرێگــای بەکارهێنانــی گەرمکــردن و روناکردنەوە بەهۆی وزەی ناچالاکەوە. لای باشــووری بینا هەمیشــە زۆرترین خــۆری بەردەکەوێــت لەئەمریــکا. لەشوێنانی دیکە بە ئاراستەیەکی جیاواز. لەبەرئــەوە بیناکان کەبــۆ گەرمکردن بەتیشکی ناچالاك دروستکراون، بەزۆری بەنجەرەی گەورەی بەرەو باشوور هەیە. ئەو ماددانەی کەگەرمــی خۆر دەمژن و هەڵدەگــرن، دەکرێــت ســەربان یان دیواریان پێدروست بکرێت. ئیدیی ناو فەرش و دیوارەکان بەرۆژ گەرم دەبن و بەخاوی لەشەودا گەرمییەکە دەدەنەوە، کەگەرمی زۆر لەوکاتەدا پێویســتە ئەم شێوە نەخشەیەی تیشکی ناچالاك پێی دەوگوترێت (دەستکەوتنی راستەوخۆ).

شێوە نەخشەکانی دیکەی گەرمکردن بەتیشــکی ناچالاك بریتــین لە دیواری شووشە بەندو بۆشــایی هەتاو. بۆشایی هەتــاو زۆر لە ژووری شووشــە دەچێت و لــەلای باشــوری بیناکەوە دروســت دەکرێت کاتێك هەوا لەشووشەکە دەدات بۆشــایی هەواکە گــەرم دەبێت بەهەوا گۆرکێیەکی رێکوپێك ئەو گەرمییەلەناو بیناکەدا دەســورێت. لەلایەکی دیکەوە دیواری شووشــەبەند زۆر ئەســتوورەو دیوارەکــە رووی لەباشــوورەو بۆیــەی رەش کراوەو لەماددەیەك دروست کراوە کەگەرمییەکی زۆر دەمژێت. تەبەقێك شووشە یان پلاستیك کەلەدوری چەند ئینجێکــەوە لەبەردەمــی دیوارەکــە دانرابێــت و بەســترابێت، گەرماکە گل دەداتەوە بەرۆژ لەســەر خــۆ دیوارەکە گەرم دەبێت کاتێك بەرە بەرە لەشەودا دیوارەکە سارددەبێتەوە، گەرماکە خۆی دەدات بەناو بیناکە.

زۆرلەشێوەنەخشــەکان گەرمکــردن بەتیشــکی ناچــالاك بــەرۆژ روونــاك کردنەوەمان پێدەبەخشن.

روناککردنــەوەی رۆژ بریتییــە لــە بەکارهێنانــی هەتــاوی سروشــتی بــۆ رۆشــنکرنەوەی نــاوەوەی بینــا، بــۆ روناککردنــەوەی ئــەو ژوورو نهۆمــی بینایانــەی رووی لەباکــوورە (خــۆری لێنادات) زۆرجار ریزە پەنجەرەیەك لە نزیك سەرەوەی بیناکە بەکاردەهێنرێت لەگەڵ ناوفەرشــێکی کــراوە بەجۆرێك رێگــە بدات رووناکیەکــە بگاتە هەموو بیناکە.

بێگومان لەمانگە گەرمەکانی هاویندا زۆری گەرمکــردن و رووناککردنــەوە بەتیشکی ناچالاك کێشە دروست دەکات. خۆشــبەختانە زۆر شــێوەی نەخشــە هەیە کەئــەو بینایانە لەهاویندا فێنك دەکاتەوە. بۆنمونە پێداهەڵواســینەکان دەتوانرێــت وا دابنرێــت ســێبەر بــۆ پەنجەرەکان بکات کاتێــك خۆر بەرزە لەهاویندا. بۆشــایی هەتــاو دەتوانرێت دابخرێــت و بەریبگیرێــت بــە رووی بەشــەکانی دیکــەی بیناکــە. هەروەها دەکرێت بینا بەجۆرێك دروست بکرێت کەهەوای پاکــی تێدابێــت و بچێت لە هاویندا.

مــرۆڤ تیشــکی ناچالاکــی وەك ســەرچاوەی گەرمکــردن بەکارهێناوە لەهەزاران ساڵەوە. ئەمجارە کەبینایەکی کۆنی مێژوییــت بەرچاو کەوت بگەرێ بــۆ رواڵەتەکانــی تیشــکی ناچــالاك کەدەســتبەجێ دەردەکــەون ئەگــەر بزانیت بۆی بگەرێیت.

خۆت سیســتمی گەرمکردن بەتیشکی خۆر دروست بکە:

لەکۆتایــی حەفتاکانــدا جیهــان دووچــاری قەیرانــی نەوت بــوو. ئەو وڵاتانەی پشــت بەنەوت دەبەستن بەوە وەڵامیان دایەوە کە چەند ستراتیژێکی وزەی نــوێ بوەوەیــان وەبەرهێنــاوە بەهیــوای کەمکردنەوەی شــوێنەواری کێشەکانی ئایندە. ئەمریکا دوای کۆتایی هاتنی قەیرانەکە دەستی لەم ستراتیژە هەڵگرت، بــەلام زۆر لەوڵاتان بەردەوام بوون لەسەری. بۆنمونە ئەڵمانیا برێکی زۆر لەپێویســتیەکانی کارەبــای خــۆر لەرێگای (با) و هێزی تیشــکی خۆرەوە بەرهــەم دێنێــت. نەرویــج هەمــوو پێویســتییەکانی خۆی لەرێگای هێزی ئاوەوە بەرهەم دێنێت.

لەگــەڵ بەرزبوونــەوەی نرخــی نەوتــدا، ئێمــە باجــی ئــەوە دەدەیــن کەبــەردەوام نین لەســەر بەکارهێنانی وزەی نوێ بوەوە. خۆشبەختانە زۆربەی ئــەو تەکنۆلۆژیایەی لەوڵاتــی دیکەدا داهێنراوان ئێســتا لەئەمریکا دەســت دەکەوێت و لەبەردەستدایە.

ئــەو سیســتمی گەرمکردنەی خۆت دروســتی دەکەیت زۆر ئەرکێکی ئاسانە ئەگــەر زانیــاری دروســتکردنەکەت هەبێت. دووجــۆری جیاواز گەرمکردن هەیە، بەلام دەبێت تەنها یەکێکیان وەك پرۆژەیەك کەخۆت دروســتی دەکەیت

بەکاربهێنرێت.

جۆری یەکەم بریتییە لە گەرمکردن بەتیشکی چالاک کەپانێلی تیشکی خۆر بەکاردەهێنرێت بۆ دروستکردنی کارەبا بۆ گەرمکردنەوەیان گەرمکردنی ئاو. بەگشتی دەبێت شارەزایەك بهێنیت ئەو سیستمانەت بۆ دامەزرێنێت.

جۆری دووەم لەسەکۆی وزەی خۆر بەناچالاك ناسراوە. ئەمجۆرە سەکۆیە هیچ باجی لەسەر نییە بۆیە پرۆژەیەکی گەرمکردنی چاکی لێ دروست دەکەیت. گەرمکردن بەوزەی ناچالاك مانای ماڵ و خانوو گونجاندن بەشێوەیەك سودی زۆر لەخۆرەتاو وەربگرێت کەهەموو رۆژێك لێیدەدات. بیرۆکەکە ئەوەیە خۆر لە باشووری ماڵەکەتەوە بدات لێی ئەو مادانەی وەك بەردو خشت کە دیوارەکانی پێ دروست کراوە، گەرم بکات و پاشان گەرمیەکە بەناو ماڵەکەتدا بسورێتەوە. ئەمە لە زستانیشدا کار دەکات و سەرکەوتوە. ئەم جۆرە پرۆژانە کە خۆت ئەنجامی دەدەیت پێویستی بە زانیارییەکی تایبەت نییە بێجگە لەوەی ئەزموونی چاکترکردنی دروست کردنی خانووت هەبێت. فێڵەکە لەوەدایە کە خانووەکە رووەو خۆر بێت و پەنجەرەکان بەهەمان ئاراستە دابنرێت و هەروەها رەچاو کردنی ئەو مادانەی کە لە دروست کردنی خانوەکەدا، بەکاردێت.

گەرمکردنی ئاو بە تیشکی خۆر:

وزەی خۆر یەکێکە لە سەرچاوە گەورەکانی وزەی نوێبووەوە لەم سەردەمەدا. لەگەڵ بەرهەمهێنانی وزەی کارەبادا گەرم کردنی ئاو بە تیشکی خۆر بوارێکی بایەخدارە. دەکرێت گەرمکردنی ئاو بە وزەی خۆر رێگەیەك بێت کە پارەی تێبچێت بۆ بەرهەمهێنانی ئاوی گەرم لە ماڵدا. بۆ بەکارهێنانی خۆر لە ئاو گەرمکردندا دەبێت شارەزای ئاو گەرمکەرەکان بیت کە بەتیشکی خۆر کاردەکەن. هەواڵە خۆشەکە لەوەدایە کە دەتوانیت لە هەموو جۆرە کەشێکدا بەکاری بهێنیت و سوتەمەنی خۆریش بێگومان بێ پارەیەو بە خۆڕاییە.

سیستمی گەرمکردنی ئاو بە تیشکی خۆر بریتییە لە تانکی ئاو هەڵگرتن و کۆکەرەوەی تیشك. دوو جۆر سیستمی ئاو گەرمکردن بە وزەی خۆر هەیە: چالاك کە ترومپای ئاو سورانەوەی تێدایە لەگەڵ کۆنترۆڵەکانی، سیستمی ناچالاك کە ئەو شتانەی نییە.

زۆربەی گەرمکەری ئاو بەخۆر پێویستی بە تانکیەکی باش هەیە ئەو تانکیانە لێچوونە دەرەوەو هاتنە ناوەوەی هەیە کە لە کۆکەرەوەی وزەکە دەبەسترێت لە سیستمی (دوو تانکی) دا گەرمکەرەکە ئاوەکە گەرم دەکات پێش ئەوەی بچێتە ناو ئاو گەرمکەرە ئاساییەکەوە. لە سیستمی (یەك تانکی) دا گەرمکەرە یاریدەدەرەکە لەگەڵ تانکیەکەدا پێکەوە دەبەسترێن.

سێ جۆر کۆکەرەوەی گەرمکردنی ئاو بەخۆر بەکاردەهێنرێت لە شوێنەکانی نیشتەجێبووندا:

■ کۆکەرەوەی پلێتی تەخت کە دوو جۆرە. کۆکەرەوەکانی پلێتی تەختی لووس جیادەکرێنەوە (عزل) و ئەو سندوقانەی دژەکەشن کە پلێتی تاریکی تێدایە بۆ مژینی گەرمی لە ژێر یەك یان زیاتر پەردەیەکی شووشە یان پلاستێکدا دادەنرێت. کۆکەرەوەکانی تەختە پلێتی زبر لەبنەرەتدا بۆ گەرمکردنی حەوزی مەلەکردن بەکاردێت و پلێتە تاریکەکەی لەکانزا یان پۆلیمەر دروست دەکرێت بەبێ سەرداپۆشین.

★ سیستمەکانی عەمباری گشتی کەبە ICS یان دەستە ناسراون. ئەمانە یەك یان زیاتر تانکی رەشیان هەیە یاخود بۆریان هەیە کەلەناو سندوقێکی لوسدایە. ئاوی سارد یەکەمینجار دەچێتە ناو کۆکەرەوەکە کەپێشتر ئاوەکەی گەرمکردووە. پاشان ئاوەکە دەڕوات بۆناو گەرمکەرە یاریدەدەرەکەو برێکی باش ئاوی گەرم دەدات. دەبێت ئەمانە لەئاوو هەوایەکی ئاساییدا واتەپلەی بەستنی مامناوەند بێت چونکە بۆرییەکانی دەرەوە لەوانەیە لەئاووهەواوی زۆرساردا بیبەستێت.

■ کۆکەرەوەکانی بۆری بەتاڵ کە بریتییە لە چەند ریزێك بۆری شووشەی تەریب هەر بۆرییەی بۆرییەکی دیکەی دەرەکی هەیە لەگەڵ بۆرییەکی گەرمی مژەری کانزایی کەبەستراوە بەپەرەکەیەکەوە. بەرگی پەرپەرەکەیە وزەی خۆر هەڵدەمژێت، بەڵام رێدەگرێت لە لەدەستدانی گەرمی. ئەمجۆرە کۆکەرەوانە زۆرتر لە جێبەجێکردنی کارە بازرگانیەکاندا بەکاردێت.

■ سیستمەکانی سوراندنەوەی راستەوخۆ کە ترومپا بەکاردێنن بۆ سوراندنەوەی ئاوی ناو ماڵ لە رێگای کۆکەرەوەکانەوە بۆناو ماڵەکە. ئەمجۆرە

بۆئـەو ئاووهەوایە چاکە کەزۆر کەم لە زستاندا دەیبەستێت.

■ سیســتمەکانی ســوراندنەوەی ناراســتەوخۆ کــە ترومپــا بەکاردێنن بۆئەو جۆرە شلەمەنیانەی نایبەستێت و گەرمــی دەگوێزێتــەوە بەنــاو کۆکەرەوەکانــدا لەگــەڵ ئاڵوگۆڕکەری گەرمــی. ئەمە ئاوەکە گــەرم دەکات و پاشان دەچێتە ناو ماڵەکەوە. ئەمجۆرە زۆر پەســەندە لــەو ئاووهەوایانەدا کە زوو زوو دەیبەستێت.

سیســتمەکانی گەرمکردنــی ئــاو بەشــێوەی ناچالاك چاكتر پارەی کەمتر تێدەچێت، وەك لە سیستمە چالاکەکان، هەرچەندە وەك ئــەوان کاریگەر نییە. لەگەڵ ئەوەشدا زیاتر جێی متمانەیەو زۆرتریش بەرگە دەگرێت.

دووجۆر سیستمی ناچالاکی سەرەکی هەیە:

سیستمەکانی عەمباری کۆکەرەوەی گشتی ناچالاك لەو شــوێنانە کاردەکات کەپلــەی گەرمــی بەدەگمــەن دەچێتە ژێرسفرەوە. هەروەها لەو ماڵانەدا چاك کاردەکات کەلەمــاوەی رۆژەکــەدا زۆر پێویستی ئاوی گەرمیان هەیە.

سیســتمەکانی سیفۆنی گەرمــی بەبیرۆکەیەکی گشتی گەرمی کاردەکات. ئاو بەناو سیســتمەکەدا هاتوچۆ دەکات کاتێك ئاوی گەرم سەردەکەوێت و ئاوی ســارد ژێــر دەکەوێت. دەبێــت گەرمی کۆکەرەوەکــە لەخــوار تانکییەکــەوە دابمەزرێنرێــت بۆئەوەی ئــاوی گەرم سەرکەوێت بۆناو تانکییەکە. ئەمجۆرە سیســتمە زۆر جێــی متمانەیــە، بەڵام دەبێــت لەســەربانێکی پتەودابنرێت، چونکــە تانکییەکە قورســە. ئەمجۆرە پــارەی زیاتــر تێدەچێت لە سیســتمی عەمباری کۆکەرەوەی گشتی ناچالاك.

بۆئــەو رۆژانــەی هــەور دەبێــت، سیســتمی گەرمکردنــی ئاو بەتیشــکی خۆر پێویستی بەسیستمێکی یاریدەدەر هەیە، یاخود ئــەو رۆژانەی ئاوی گەرم زۆر بەکاردێــت. تانکی ئاو گەرمکردنی ئاسایی (بۆیلەر) بەئاسایی یاریدەدەری دەوێت و دەکرێت ببێتە بەشــێکی ئەم پــرۆژەی سیســتمی خــۆرە. هەروەها دەکرێت ئەو سیستمی یاریدەدەرەبەشێك بێت لە کۆکــەرەوەی گەرمی خۆر وەك تانکی ســەربان کەسیســتمی ســیفۆنی گەرمــی لەگەڵدابێــت. لەبەرئــەوەی سیســتمی عەمباری کۆکەرەوەی گشتی خۆی ئــاوی گــەرم هەڵدەگرێت لەگەڵ گەرمی خــۆردا، دەکرێت ئامادە بکرێت لەگەڵ ئاوگەرمکەرێکی یەدەك بۆ کاتی پێویست.

دامەزراندنی رێکوپێك بەندە لەسەر چەند فاکتەرێك، لەوانەش سەرچاوەی خــۆر، ئاووهەوا، پێویســتیەکانی بیناو مەســەلەی ســەلامەتی، لەبەرئــەوە چاکتر وایە وەستایەکی شارەزا لەبواری سیستمی گەرمیدا دایبمەزرێنێت.

پاش دامەزراندن، پارێزگاریکردنی سیســتمەکەت دەبێتەهــۆی کارکردنی بەشــێوەیەکی ئاســایی، هەرچەنــدە هێنــدەش پێویســتی بەئاگاداریکــردن نییــە، رەنگــە رووپۆشــە لووســەکە پێویســتی بەپاککردنــەوە هەبێــت لە کەش و هەوای وشــکدا، چونکە بەباران بارین پاك نابێتەوە. سیســتمە سادەکان بە 3 یان 5 ســاڵ پێویستی باچاکسازی دەبێت و ئــەو سیســتمانەش پارچەی کارەبایی تێدایە بە10 ساڵ جارێك ئەو پارچە کارلێکەوتووانە دەگۆڕدرێن.

کەخەڵــك بیــر لــە وزەی خــۆر دەکاتەوە، زۆرتر سەرنج چڕ دەکەنەوە لەسەر بەرهەمهێنانی کارەبا لەراستیدا گەرمکردنی ئاو بەوزەی خۆر بەشــێکی گــەورەی کەرتــی وزەی خــۆرە کــە لەگەشەکردنێکی خێرادایە.

دەستکەوتی گەرمی خۆر:

تۆ بڕیاردەدەیت، بۆچاکترکردنی ماڵەکەت وزەی خۆر بەکاربهێنیت، بەڵام زۆر حەز لە بیرۆکەی دانانی پانێڵ (لەوح) ناکەیت لەسەربانەکەت بێت. هیچ مەراقی ناوێت، تۆ ئەوەندەت پێویستە چەمکی دەستکەوتی گەرمی خۆر تێبگەیت.

دەستکەوتی گەرمی خۆر ئاماژەیە بەوەی چۆن گەرمی بەرهەمدێنیت بۆ ماڵەکەت بە بێ پانێلی خۆر بەو شێوەیە بیری لێبکەرەوە کەتۆ گەرمی بەدەست دێنیت لە ڕێگای بەکارهێنانی وزەی خۆرەوە.

سێ جۆر دەستکەوتی هەیە: ڕاستەوخۆ، ناڕاستەوخۆ و دوور.

دەستکەوتی ڕاستەوخۆ ئاماژەیە بەچاکترکردنی ماڵەکەت بەشێوازێك ڕێگە بدات خۆر بێتە ژورەوەو گەرمی بداتێ. بۆنموونە، ئەگەر تۆ پەنجەرەی گەورە دابنێیت بەرەو خۆر (باشوور) و دارو دیواری گەرمی هەڵگر بەکاربهێنیت (خشت و بەردو ...هتد) ئەوە دەستکەوتی ڕاستەوخۆیە. خۆر لەڕێگای پەنجەرەکانەوە ماڵەکە گەرمدەکات بەرۆژ. کەخۆر ئاوا دەبێت ناو فەرشی ماڵەکە گەرمییەکە

دەداتەوە. باشـیەکەی لەوەدایە کەئەم ڕێگەیــە بەئاسـانی جێبەجێدەکرێت. خراپیەکەشــی ئەوەیە کەتەنها بەرۆژ کاردەکات و چەنــد ســەعاتێك دواتــر ئەگەرناوفەرشــی ماڵەکــەت ماددەیەك بێت گەرمی هەڵبگرێت.

دەســتکەوتی ناراســتەوخۆ کەمێك ئاڵۆزترە. ئــەوە ئاماژەیــە بەبیرۆکەی بەکارهێنانی بونیادێــك لەنێوان دیوی دەرەوەو ناوەوەی خانوەکە بۆ هەڵگرتنی گەرمی لە ڕێگای خۆر لێدانەوە.

بیرۆکە بنچینەییەکــە بریتییە لە دەســتکەوتنی بەرهەمــی گەرمــی بۆ ماوەیەکی زیاتر. لەبنەڕەتدا دەستکەوتی ناراســتەوخۆ بــەوە جێبەجێ دەکرێت دیوارێکــی گەرمی لە خشــت یان بەرد دروســت بکرێــت کە ڕووی لەباشــوور بێت و پاشــان بە شووشە دادەپۆشرێت. ماددەکانــی دیوارەکــە وزەی خــۆر هەڵدەمژێــت و هەڵیدەگرێت. پاشــان گەرمییەکە دەداتەوە (کاتی پێویســت) لەڕێگەی کردنەوەی چەند دەروازەیەکی ناودیوارەکــە. باشیەکەشــی لەوەدایــە مــاددەی زیاترو گەرمــی کۆترۆڵکراوی زیاترت دەســتدەکەوێت. خراپیەکەشی ئەوەیە کە دیمەنی دیوارەکە زۆر نامۆو سەیر دەبێت لە باشوورەوە!

دەســتکەوتی دوور چەمکێکــی زۆر سادەیە وەك خانوی (هۆڵی) شوشە بەند بۆ ســەوزەو گوڵ جیاوازییەکەی تەنها ئەوەیە تۆ گەرمی بەخۆت دەدەیت نەك بەرووەك.

لــە بنچینەدا بونیادێکی شووشــە دروســت دەکەیت لە دیوی باشــووری ماڵەکــەت. بونیادەکــە گەرمدەبێــت لەبەرخۆرەکە بەرۆژ بۆپلەی زۆر بەرز. کاتێــك گەرمیت پێویســت بــوو تەنها پانکەیــەك دەکەیتــەوە کەگەرمیەکە بەنــاو (دەکــت) و لوولەکانــدا دەباتە ناوخانوەکەوە.

جوانــی هەریەك لەم سیســتمانە ئەوەیە کە بیرۆکەکانی زۆر ئاســانن بۆ تێگەیشتن.

خــۆت پانێلی گەرمکردنــی ئاو بە وزەی خۆر دروستبکە

کەرەسەو ماددەکان:

کۆکەرەوەی گەرمی تەخت (پانێلی خۆر) بە ئاســانی دروســت دەکرێت و کێشــەی کەمی بۆ مرۆڤی ئاسایی هەیە کە شــارەزابێت. ئەگەر بتوانیت سینك دابنێیــت و جل شــۆر دابمەزرێنێت و دۆلابــی کتێب دروســت بکەیــت ئەوا ئەو پرۆژەیــە ئەوەندە قــورس نابێت بەلاتــەوە. پانێلەکە ئامێــری تایبەتی ناوێت بۆ دروست کردن و ماددەی تایبەت و پرۆســەی نهێنی تێدا نییە. مشــاری ئاسن، مشــاری تەختە، درێل، چەکوش، دەرنەفیــس، بزمــار و برغــو، فلچەی بۆیــە، بربەنگ و فووتەیــەك، ئەمانە ئەو کەرەســانەن کە زۆرتر پێویســتن . ئەم ماددانەش پێویســتە: بۆری مس 10 ملم، پەرە ئەلەمنیۆمی 16 (گێج)، تەختە بۆ دروســت کردنی چوار چێوە، ئەسبەســت (فایبەر گــلاس) تەختەی پان و شوشــەی 4 ملم. ئەم بابەتانە بە ئاســانی لە بازاڕدا دەکڕدرێت. قەبارەی تەواو و جۆرو خەسڵەتەکان دواتر باسی لێوە دەکرێت.

کاریگەری:

پانێل بۆ ســێ خەســڵەت دروســت کــراوە یەکــەم کاریگەریەکەیەتــی. هەرچەنــدە کاریگەرتریــن جۆر نییە، بەڵام ئەنجامی زۆر چاکی هەیە. پانێلی خــۆر بەرێــژەی 40 ٪ و 60 ٪ دەبێت لە هەندێك شــوێندا. دەبێت ئەم جۆرە نزیکەی ٪50 ی ئەو وزەیە بداتەوە کە کۆی دەکاتەوەو بــەوەش لەگەڵ پانێلە بازرگانیەکان هاوتا دەبێت.

تێچوون:

دووەم شت مەســەلەی تێچوونە تۆ دەتوانیــت ئەم پانێلە دروســت بکەیت بــە تێچوونــی 1/3 ی نرخــی کرێــی پانێلــی بــازاڕ و تەنانــەت کەمتریش ئەگەر مــاددەی بە دەســت و هەڵگیراو پەیدا بکەیت. وزەی خــۆر بێ پارەیەو مەسرەفت کەمتر دەبێت.

بەرگەگرتن:

تاوەکو ماوەی زیاتر ئەو پانێلە وزەی ســوودبەخش دەســتەبەر بــکات، ئەو سیستمی ئاوگەرمکردنە سەرنجراکێشتر دەبێت و ئەگەر بە وردی دروست بکرێت دەبێت بیست ساڵ بەرگەبگرێت و ڕەنگە زیاتریش ئەو ماددانەی بەکاردێت زوو خراپ نابن و گۆڕینیان ناوێت.

هەروەهــا هیــچ ئاگاداریکردن و پارێزگاریکردنێکــی ئەوتــۆی ناوێــت. بەتاقیکردنــەوە دەرکەوتــووە کــە خۆڵ و تۆزی ســەر شوشــەکە ڕێگە لە کۆکردنــەوەی گەرمــی خــۆر ناگرێت. جاروبار ســەیری بەرگە شوشەکە بکە ئەگــەر درزی تــێ بوویێــت و (لیــك) دروســت نەبوویێت لە سیســتمەکەدا، ئەوا هیچی دیکەی ناوێت.

ئامادەکردن و بەســتنی بۆرییەکان:

بۆئــەم پانێلە بــۆری مــس بەکاردێت

بۆ گەیاندنی ئاوی ماڵەکە بۆ ناو کۆکەرەوەی گەرمیەکە. مس زۆر پەسەندە بۆ دابەشکردنی ئاو، چونکە تووشی داخوران نابێت و خاسیەتی وەرگرتنی گەرمی زۆرەو گەیاندنیشی کاریگەرە. مس هەرزان نییە، لەگەڵ ئەوەشدا بۆری 10 ملم بەزۆری بەرهەمدەهێنرێت و بە تۆپی 20 مەتری و 25 مەتری لەبازاردا هەیە. زۆر نەرمەو هەر شێوەیەکت بوێت دەتوانیت لێی دروست بکەیت.

پلێتی گەرمی مژ:

بۆریە مسەکان دەبەسترێت بە پشتی ئەم پلێتەوە. پلێتەکە گەرمی خۆر کۆدەکاتەوە و دەیگەیەنێتە بۆرییە مسەکان کە پڕن لەئاو. دەبێت ئەو پلێتە لە ئەلەمنیۆم یا مس دروستبکرێت بۆئەوەی چاکترین ئەنجامی هەبێت. ئەلەمنیۆم هەرزانترە لە مس و هەمیشە دەستدەکەوێت. گێچی (16) زۆر لە بارە، چونکە ئەگەر تەنکتر بێت رەنگە لە بارودۆخی زۆر گەرمدا چرچ ببێت. ئەم پلێتە گەرمی مژە بەبۆیەی رەش لەگەڵ بۆرییە مسەکاندا دادەپۆشرێت. بەوەش خراپ نابێت و تووشی داخوران نابێت.

پلێتەکە دەخرێتەسەر راخەرێکی تەختە (لەدارێکی رەق) و لەچوارچێوەیەك دەنرێت. ئەو راخەرە دەبێت بەماددەیەکی دژە شێ داپۆشرێت.

بەرگی روون (شەفاف):

دەبێت پانێڵەکە بەبەرگێکی روون داپۆشرێت بۆ رێگە گرتن لەلەدەستدانی گەرمی لەئاووهەوای سارددا. شوشە زۆر پەسەندە، چونکە لەبەردەستدایەو رووناکی بەچاکی دەگەیەنێت، بەم شوشەیە گەرمیەکە گیر دەبێت و دەرناچێت. بەوەش کاریگەری پانێڵەکە چاکتر دەکات. دەبێت شوشەی 4 ملم بەکاربهێنرێت دەبێت ئەم بەرگە شوشەیە بەچاکی قایم بکرێت لەسەر تەختەکە بەماددەیەکی وەك جەوی، سلیکۆن، زەمق، ...هتد.

کەلوپەلی دیکە کەپێویست بێت بریتییە لە (فایبەر گلاس – خوری ئەسبەست) چەند پەرەیەك ئەلەمنیۆم، بۆیەی رەش، برغوی تەختە، بزمار، وایەر (تەل) ... هتد. دەبێت پێوانەکان زۆر ورد بن و پەیرەوی بکرێن.

وردەکاریی دروستکردن:

به په یر ه و کر د نی ر ێنما یيه کا نی دروستکردن دەتوانیت پانێلێکی (1500ملم) بە (900ملم) دروست بکەیت کە (13500 ملم2) بدات بۆ کۆکردنەوەی گەرمی. دووان لەوانە بەسە بۆ ماڵێك کە 4-5 کەس بن و توانای تانکییەکەش 30 بۆ 35 گالۆن ئاو گەرم دەکات. دەبێت پانێڵەکە توانای چۆڕاندنی ئاوی هەبێت لە ئاووهەوای سارددا بۆئەوەی بۆرییە مسەکان نەیبەستێت. بۆئەمەشە دەبێت سیستمێکی ناراستەوخۆ بۆ هاتوچۆی ئاوەکە دابنرێت و (ئەنتی فریز) ی تێبکرێت بەجۆرێك تێکەڵاوی ئاوی ماڵ نەبێت.

بیناکردنەکەلە پێنج بەشی سەرەکی پێکدێت:

1. تەختی پانێلەکە لەگەڵ چوارچێوە.
2. پلێتی گەرمی مژ.
3. بۆری مس.
4. نەگەیەنەر (عازل).
5. رۆپۆشکردن (شوشە).

کاتێك بۆیەکە وشك بووەوە بۆرییە مسەکان بخەرە سەر رووە رەشەکەی پلێتی گەرمی مژ بەجۆرێك کەمێك بەرزبێت و بەتەل لەسەر پلێتەکە قایمیان بکە (پلێتەکە کون بکە).

بەکارهێنانی نەگەیەنەر (عزل – جیاکردنەوە):

پێش ئەوەی پلێتی گەرمی مژ دابنرێت دەبێت تەختی پانێڵەکە عزل بکرێت و بە فایبەر گلاس داپۆشرێت، دەکرێت توێژێك ئەلەمنیۆم بخرێتە بەینی فایبەر گلاس و پلێتەکە بەجۆرێك دیوە بریقەدارەکەی بۆسەر پلێتەکە بێت. بەوەش رێگە لەلەدەستدانی گەرمی دەگیرێت. پاشان لەتەنیشتەکانی پانێڵەکەوە کون دروست بکرێت بۆ دەرچوونی بۆرییەکان. دواتر پرژەیەك بۆیەی رەش دەکرێت بەسەر هەموو ناو چوارچێوەکەدا.

رووپۆشکردن بەشووشە:

شوشەی 4 ملم زۆر لەبارە بۆ پانێڵێك کە 10 پێ دووجابێت نەك زیاتر. دەبێت دووری بەرگە شووشەکە 15 ملم لە بۆرییەکانەوە دووربێت لانی کەم. دوای دانانی شووشەکە دەبێت بەباشی قایم بکرێت بە زەمقێکی بەهێز بۆ دورخستنەوەی شێ.

بۆ بەستنەوەی پانێڵەکە بە ئاوی سەرەکی ناو ماڵ و پاشان گەڕانەوەی ئاوی گەرم بۆناو بۆیلەری ماڵ دەتوانیت سوود لەنەخشەکە وەربگریت.

سەرچاوە:

WWW.bigginhill.co.uklsolar.htm

تێکچوونەکانی پێکهاتەی سێکسی لە مرۆڤدا

ئەکرەم قەرەداخی

جیاکاری خانەکانی کۆرپەلە بۆ دەرخستنی توخمی کۆرپەلە لە سکی دایکدا لەهەفتەی نۆیەمەوە دەست پێدەکات واتە لەسەرەتای مانگی سێیەمی سکەکەوە ئەم کردارە تاهەفتەی سیانزەهەم دەخایەنێت واتە سەرەتای پێنج مانگی تەمەنی کۆرپەلەکە.

دیاریکردنی توخم لە کۆرپەلەدا بەندە بەو کرۆمۆسۆمەی هێلکۆکەکەی پیتاوە، واتە ئەگەر کرۆمۆسۆمی X بوو ئەوا کچ دەردەچێت و ئەگەر کرۆمۆسۆمی Y بوو ئەوا کوڕ دەردەچێت.

دەرکەوتنی ئەندامە سێکسیەکانیش لەهەفتەی نۆیەمەوە دەبێت کە وردە وردە ئەندامەکە جیادەبێتەوە بۆ ئەندامی نێر یا ئەندامی مێ، و لەسەرەتادا تا هەفتەی هەشتەمیش هەروەك یەك وان و نازانرێت نێرە یا مێیە، بەڵام لەدوای ئەوە وردە وردە ئەو دەرچەیەی کەلەدەرەوە هەیە پڕ دەبێتەوەو چوك دەردەکەوێت و کونی میز دەکەوێتە لوتکەی پێشەوەی چوکەوە لە نێردا، بەڵام لە مێدا دەرچەکە وەك خۆی دەمێنێتەوە.

هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن کەلەپاشتردا خانە سێکسییەکانی نێر دەری دەدات لە گوندا سیفەتەسێکسیەکانی نێرەکە بەتەواوی دەچەسپێنێت و پێکیان دەهێنێت و تورەکەی گون هەردوو گونەکە لەدەرەوەی لەش دادەپۆشێت.

لەمێدا واتە لەبوونی هەردوو کرۆمۆسۆمی X دا (XX) هەموو خەسڵەتە نێرییەکان لە کۆرپەلەکەدا وردە وردە لەدوای هەشتەمین هەفتە دەپوکێتەوەو نامێنن لەبریتی ئەوانە بۆرییەکانی مولیریان کەبە بۆریەکانی منالڵدان دەناسرێت دروست

دەبن و لەپاشتردا دەبنە منداڵدان، و هێلکەدانەکانیش دەکەونەتەنیشتەکانی منداڵدانەوە لە بۆشایی سکدا.

لەتەمەنی دوای دوانزەو سیانزە لەهەردوو توخمەکەدا گەلێگ گۆڕانکاری گەورە ڕوودەدەن لەوانە لەنێردا دەنگ گڕی و دەرکەوتنی ریش و سمێڵ و ئارەزووکردنی توخمی بەرامبەر پوکانەوەی مەمك، بەهۆی ڕژاندنی

هۆرمۆنی نێر (تێستۆستیرۆن) لەنێوان خانەکانی لایدکەوە کەدەکەونە ناو گونەکانەوە.

هەرچی مێ ـ شە بەهۆی ڕژاندنی هۆرمۆنی ئیسترۆجینەوە کەراستەوخۆ لە هێلکەدانە چیکلدانەوە دەرژێت سیفەتە دووەمیەکانی مێ دەردەکەون کەبریتین لە گەورەبوونی مەمکەکان و دەنگ ناسکی و موو هاتن لەناوچەکانی زاوزێ و ئارەزووکردنی توخمی بەرامبەر.

هەرتێکچوونێك لە پێکهاتەی توخمە کرۆمۆسۆمەکاندا ڕووبدات لەپاشتردا بەشێوەی گۆڕانکاری و تێکچوون لە پێکهاتەی سێکسی کەسەکەدا ڕوودەدات، سەرەرای نەبوونی یەکێك لە کرۆمۆسۆمە سێکسیەکان بۆنمونە بوونی تەنها یەك کرۆمۆسۆمی X لە مێدا دەبێتە تێکچوون لەدەرکەوتنی سیفەتەکانی مێدا، لەبەردروست نەبوونی تەواوی هێلکەدانەکان کەلەپاشتردا باڵق بوون و ڕەسیوی لە مێیەکەدا ڕوونادات. یا نەبوونی کرۆمۆسۆمی Y یا هەر تێکچوونێك لەو کرۆمۆسۆمەداو تێکچوون پشێوی لە سێکسی نێرەکەدا دروست دەکات و زۆربەی ئەم حاڵەتانە بەدیاردەی نێرەموکی دەشکێنەوە.

نێرە موکی:

دەتوانین چەند حاڵەتێکی نێرەموکی زۆر بەکورتی لێرەدا دەستنیشان بکەین لەوانە:

1. **گەندە نێرەموکی مێ:**

لەم نەخۆشییەدا یا لەم تێکچوونەدا پێکهاتە سەرەکییەکانی کۆئەندامی زاوزێی مێ تەواون لەوانە هەردوو هێلکەدان و ڕەحەتیەکانی جۆگەی فالوب و مولیریان، کەلەپاشتردا دەبنە منداڵدان و بەشێك لە جۆگەی زێ.

لەم حاڵەتەدا هەردوو کرۆمۆسۆمی (XX) لەکەسەکەدا هەن و سروشتین، بەڵام تێکچوون و پشێوی لە ڕژاندنی هۆرمۆنە سێکسییەکاندا هەن، بەزۆری لەم حاڵەتەدا لەبرێتی ڕژاندنی بڕی تەواوی هۆرمۆنی ئیسترۆجین لە مێکەدا هۆرمۆنی تێستۆستیرۆنی نێر دەرژێت. و ئەگەر لەسەرەتای زووی تەمەنی کۆرپەلەکەدا رووی دابێت گۆڕانکارییەکی گەورە لە کۆرپەلەکەدا دروست دەکات، و ئەندامە زاوزێیەکانی مێیەکە زیاتر لەئەندامی نێر دەچن، بەتایبەتی لەبەرئەوە میتکە زۆر گەورە دەبێت وبەتەواوی لە چووك دەچێت، بەڵام هیچ تورەکەیەك بۆ گوون دروست نابێت.

لەزۆربەی ئەم حاڵەتانەدا کەسوکار دەکەونە پشێوییەکی واوە کەوا دەزانن کوریان بووە، بەڵام گونەکانی شۆڕنەبوونەتەوە بۆ دەرەوەی لەش، لەراستیدا هۆکاری سەرەکی ئەم حاڵەتە دەگەڕێتەوە بۆ گەورەبوونی هەردوو سەرە گورچیلە ڕژێن و دەردانی هۆرمۆنە ئەندرۆجینەکان واتە هۆرمۆنەکانی نێر بەبڕێکی زۆر کەئەو حاڵەتە دروست دەکەن. خراپیەکە تەنها لەمەدا ناوەستێتەوە بەڵکو دەشبێتە تێکدانی بڕی خوێیەکان لەخوێندا بەتایبەتی کەمکردنەوەی بڕی سۆدیۆم و زیادکردنی بڕی پۆتاسیۆم کە لەزۆربەی حاڵەتەکاندا ئەمە دەبێتەهۆی هێڵنج دان و ڕشانەوەو وشکهەڵاتنی پێست بەهۆی زۆربوونی سکچوونەوە، کە ڕەنگە ئەگەر زوو فریای ساواکە نەکەون تووشی حاڵەتی وشکهەڵاتنی تەواو ببێت و بمرێت.

چارەسەری بنەڕەتی بۆ ئەم حاڵەتە کارێکی گرانە، بەڵام ئەگەر هەر لەمنداڵیەوە بەتەواوی دیاریکراو حاڵەتەکەی زانرا دەتوانرێت لەرێگای نەشتەرگەرییەوە هەموو نیشانەکانی نێریەتی لێ لابرێت و شێوەی تەواوی مێی پێ بدرێت و هۆرمۆنەکانی کۆرتیزۆن بەدرێژایی ژیانی وەربگرێت کەلەزوربەی حاڵەتەکاندا ئەمانە دەتوانن شووبکەن و منداڵیشیان ببێت. بەڵام ڕێژەی مەترسی تووشبوونی حاڵەتەکەیان لە منداڵەکانیاندا دەگاتە یەك لەچوار، بەڵام لەحاڵەتی چارەسەر نەکردندا کۆئەندامی زاوزێیان بەتەواوی نێرانە دەبێت و دوورنییە بەشەکانی ناوەوە (هێلکەدان و منداڵدان و جۆگەکانی فالوب) نەپوکێنەوە و لەپاشتردا ناتوانن وەك مێی تەواو شووبکەن و لە زۆربەی حاڵەتەکاندا نەزۆك دەردەچن و منداڵیان نابێت.

2. **گەندە نێرەموکی نێر:**

ئەگەر چی پێکهاتەی کرۆمۆسۆمی ئەمانە تەواوە واتە (XY)ە، بەڵام پشێوی وتێکچوونێکی زۆر لە هۆرمۆنە توخمیەکاندا ڕوویداوە، لەبرێتی ئەوەی منداڵەکە نێر بنوێنێت مێ دەنوێنێت چونکە چووك تیایدا زۆر بچووك دەبێت و دەرچەی میز دەکەوێتە نێوان دوو لچی بچووکەوە هەروەك مێ، و گونەکان بەشاراوەیی لەناوچەی خوارووی سکدا دەمێننەوەو دانابەزنە خوارەوە، هەروەها تورەکەی گونیشی نییە، و لەزۆرجاریشدا

بەتەواوی گونەکان دەپوکێنەوە، دەرچەی میز راستەوخۆ دەکەوێتە ژێر چووکەوە.

لەدوای رەسیوی واتە لەتەمەنی 12-13 ساڵیدا هەموو سیفەتەکان بەتەواوی لە مێ دەچن وەك دەنگ و موو، شێوەی سنگ و مەمك و نەرمی پێست و کۆبوونەوەی چەوری لەژێر پێستدا، شێوەی سمت و ران و روخسارەکانی دی کەهیچ گومانێك ناهێڵێتەوە بۆ مێیەتی کەسەکە، بەڵام ناکەوێتەسەر خوێن و سوڕی مانگانەی نابێت ئەمەش کەسوکار دەخاتە دڵەڕاوکێوە، کەلەپاشتردا لێنۆڕینی کرۆمۆسۆمە توخمیەکانی بۆ دەکرێت سەیردەکرێت (XY)ی هەیە واتە نێرە بەڵام بەنێرەموکییەکی گەندەیی ئێستا لەرێگای نەشتەرگەرییەوە دەتوانرێت بەتەواوی کەسەکە بکرێت بەمێ و دەرچەی زاوزێ ی گەورە بکرێت و چوکی بەتەواوی لاببڕێت و بتوانێت شووبکات، بەڵام نەزۆك دەبێت و منداڵی نابێت.

هۆکاری سەرەکی ئەم تێکچوونە دەگەڕێتەوە بۆ تێکچوونێکی بۆماوەیی لە جینێکد ا لە سە ر کر ۆ مۆ سۆ می X، کەبەراستەوخۆی دەبێتەهۆی ئەوەی توخمەخانەکان نەتوانن هۆرمۆنی نێر (تێستۆستیرۆن) وەربگرن.

هەرئەمەشە کەوای کردووە توندی حاڵەتەکە لەمێی تەواوە تاحاڵەتی نێری نەزۆك دەردەکەوێت بەپێی توندی رەتکردنەوەی وەرگرتنی هۆرمۆنی نێر لەلایەن ئەو خانانەوە.

هۆکارێکی دیکەی ئەم حاڵەتە دەگەڕێتەوە بۆبوونی تێکچوونێك لە پێکهاتەی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆندا لەئەنجامی کەمی یا نەبوونی ئەنزیمێکدا کەبەرپرسە لە میتابۆلیزمی هۆرمۆنەکەدا و ئەم حاڵەتەش دەبێتەهۆی دەرنەکەوتنی تەواوی سیفەتە نێرییەکان و دەرکەوتنی سیفەتەکانی مێ وەك ئاماژەمان پێدا، بێ ئەوەی هیچ پەیوەندییەکی راستەوخۆی بەبوونی جینێکی تێکچووەوە هەبێت لە کرۆمۆسۆمی (X)دا.

3. **نێرەموکی راستەقینە:**

بەشی هەرە زۆری ئەمانە کرۆمۆسۆمەکانیان (XX)ە واتە مێیانەیە، و هەندێکی کەمیشیان (XY)ە واتە نێرانەیە.

لەم کەسانەدا توخمە رژێنەکانیان شانەکانی هێلکەدان و شانەکانی گونیشیان پێکەوە تێدایە، و لەزۆرێك لەحاڵەتەکاندا لایەکی جەستە شانەی گونی تێدایەو لاکەی دیکە شانەی هێلکەدان و لەهەندێك جاریشدا تەنها یەك تاکە گوون بۆخوارەوە شۆڕ دەبێتەوەو تورەکەی گونیش دەوری دەدات، لەبەرئەوەی لەزۆرێك لەمانەدا مناڵدان هەیە لەکاتی باڵقبووندا کەوتنەسەرخوێنیش روودەدات لەوکەسانەشدا کەچوکیان هەیە، لەپاش تەمەنی 12-13 ساڵی، لەگەڵ میزدا مانگانە خوێن دەردەپەڕێنن هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ بوونی شانە مێینەکان لەتوخمە رژێنەکانداو مانگانە دەکەونە سووری کەوتنەسەر خوێنەوە لەرێگای چووکەوە دەری دەدەنە دەرەوە.

زۆربەی ئەوانەی لەم حاڵەتەدا چوکیان هەیە بەشێکی زۆری سیفەتە دووەمیەکانی مێیان تێدایەو نەزۆکن. هەروەها ئەو مێیانەی چوکیان نییە و ئەندامیان مێیە، نەزۆکن و منداڵیان نابێت.

چاخی زانیاری:
ئابووری، کۆمەڵگە، کولتور

مانوێل کاستیێلز

وەرگێڕانی: هادی محەمەدی

(The Rise of the network society)

سەرەتا: پاش سەقامگیربوونی سیستمی بورژوازی، ئادام سمیت و دەیڤید ریکاردۆ، چییەتی و کارامەیی ئەم سیستمەیان راڤە کرد، پاشان کارڵ مارکس هۆکاری ناشیاوی و ناکارامەیی ئەم سیستمەی دەرخست، سەرەڕای ئەمەش هەژمونی و دەسەڵاتی بورژوازی گەشەی کردوو پەرەیسەند و سەرتاسەری دنیای تەنییەوە. پێشبینییەکانی مارکس لەمەڕ پێکهاتنی کۆمەڵگەی سۆسیالیستی راست دەرنەچوون، دەسەڵاتی سەرمایەداری هەروا درێژەی کێشا و، لەپاش بیرمەندانی قوتابخانەی فرانکفۆرت ئیتر دنیا کەمتر بیرمەندێکی بیرتیژی بەخۆیەوە بینی تا دۆخی سەردەم بەقووڵی شروڤە بکات. هەموو بیرمەندانی پۆستمودێرن چوونە نێو دەقەکان و خۆیان لە قەرەی کێشە سیاسی و کۆمەڵایەتییەکان نەدا، لەم نێوەشدا مناسباتی سەرمایەداری بە ئاراستەیەکی جیاوازدا و بەئامێری ئەلکترۆنیک و بە رایەڵ و تۆڕی ئینتێرنێت و سەتەلایتەکان ئێجگار پەرەی گرت و پێکهاتەیەکی زۆر ئاڵۆزی پێکهێنا. هەتا دەرکەوتنی کتێبە بەناوبانگەکەی مانوێل کاستیێلز، چاخی زانیاری(1999)، بیرمەندان و کۆمەڵناسان دۆخی تازەیان بەشێوەی کۆنکرێت شرۆڤە نەکردبوو.

لە دوا ساڵەکانی سەدەی بیستەمدا مانوێل کاستیێلز، بیرمەند، کۆمەڵناس و مامۆستای زانکۆ لە کتێبی بەنرخی چاخی زانیاری دا تۆژینەوەیەکی ئێجگار قووڵ و بەرین لەمەڕ مناسباتی تازەی کۆمەڵگەی ئەمڕۆ ئەنجام دەدا و بۆشایی ناوبراو پڕدەکاتەوە. کاستیێلز سەرەڕای ئەوە کە بە دیدێکی نوێوە پێوەندییەکانی کۆمەڵگەی بورژوازی لە سەردەمی رایەڵ و تۆڕەکانی پێوەندی و زانیاری دا راڤە دەکا و چەندین ئاراستە و ئاسۆی تازەمان بەڕوودا دەکاتەوە، پێوەندی کار و سەرمایە و کرێکاران و سەرمایەداران لە سەردەمی مۆدێرن و لە نێو تۆڕەکان دا سەرلەنوێ شرۆڤە

دەكات و دۆخی ســەرهەڵدانی چەندین رەوت و بــزاف و ســوژە و بكەری نوێ شــرۆڤە و پێناســە دەكات كــە وەك پێكهێنەرانــی دۆخ و جڤاتــی داهاتوو رۆڵ دەگێرن. كاســتێلز فێرمان دەكات كە لە چاخی زانیاری دا شەری دەسەڵات بە ســوپا و لەشكری تۆكمە و، بە چەك و چۆلی قــورس ناكرێت، بەڵكوو زیاتر لەنێو تۆرەكانی زانیاری دا و، بە هێزی ناســنامە و بە ئامێری رەمز و هێماكان دەكرێتت؛ هــەر گرووپێك كە بتوانێت پەیــام و رەمــز و هێماكانــی خۆی لە مێشكی جەماوەردا بروێنێت، دەتوانێت بە دەسەڵات بگات.

كاســتێلز كە لە بواری ئەندێشەدا خۆی لە بەرەی چــەپ دا دەبێتنێتەوە، لەم كتێبەدا ســەرەرای شیكاری قووڵی ئابــووری، سیاســی و كۆمەڵایەتی، زۆر گرنگــی بــە دوو چەمكــی كولتــور و ناســنامە دەدات، بــە رای كاســتێلز لە چاخی زانیاری دا كولتور سەرچاوەیەكی گرنگی دەســەڵات پێكدێنێت و رەوت و بزاڤی ناسنامەخواز باڵانس و هاوكێشی سیاســی كۆمەڵایەتــی دنیــای داهاتوو دیاری دەكەن.

كاســتێلز لــەم كتێبــەدا ئاماژە بە بزاڤــی نەتەوەیــی و ناســنامەخوازی كوردســتانیش دەكا و دەنوســێت: «چەندین نەتەوە و بزاڤی ناسیۆنالیستی هەن كە هێشتا نەیانتوانیوە بە دەوڵەتی نەتەوی مۆدێرن بگەن (وەك سكاتلەند، كێبێــك، كوردســتان، فێلێســتین)، بــەڵام خــاوەن ناســنامەی فەرهەنگی — هەرێمی بەهێزن و، هەندێكیان ئەوە چەندین ســەدەیە وەها ناسنامەیەكیان دەرخســتووە و وەك خەســڵەتێكی نەتەویی بەیانی دەكەن.

لــە كاتێــك دا كە ئێمــەی كورد بە تامەزرۆییەوە باسی گرنگی و كارامەیی كۆمەڵــی مەدەنــی دەكەیــن بروانــن كاســتێلز چۆن باســی بەســەرچوون و پووكانــەوەی ئەم چەمكە لــە وڵاتانی مۆدێرنــدا دەكات: «رێكخراوەكانــی كۆمەڵی مەدەنی كــە بەپێی دەوڵەتانی دیموكراتیــك و كونتراكتی كۆمەڵایەتی نێوان ســەرمایە و كار پێكهاتبوون، كەم تا زۆر وەك تویكلێكی بۆشیان لێهاتووە و بــۆ پێوەندی گرتن لەگەڵ بەهاكان و ژیانــی خەڵكی زۆربــەی جڤاتان، تادێ لاوازتــر دەبــن. ئەمە تەنزێكــی تاڵ و تراژیكە كە راست لە كاتێكدا كە زۆربەی وڵاتانــی جیهــان ســەرئەنجام رێگەی گەیشتن بە لیبرال دیموكراسییان هەموار كردووە (كە بە رای من بناغەی هەموو جۆرەكانی دیموكراسی پێكدێنێت)، ئەم رێكخراوانە بەچەشــنێك لە پێكهاتە و رەوتە گرنگ و ســەرەكییەكانی (دنیای نوێ) دابــراون كە بۆ زۆربــەی خەڵك وەك چەند شێوازێكی تەوساوی لەسەر روخســاری تازەی مێــژوو دەردەكەون. لە كۆتایی ئەم هەزارەدا، شــا و شــاژن، یانی دەوڵــەت و كۆمەڵی مەدەنی، هەر دوو بێ تاج و تەختــن و منداڵەكانیان —شارۆمەندان- ئاوارەی هەتیوخانەكان بوون.

كاستێلز دەنوسێت: «هەموو رەوت رێكخراوەكانی چاخی سەنعەتی، هەر لە لیبرالیزمی دیموكراتیك بەپێی دەوڵەتی نەتەوەیــی تا سۆســیالیزمی كرێكاری، لە دۆخــی كۆمەڵایەتی نوێدا مانایەكی شیاو بۆ خۆیان نادۆزنەوە، یانی گرنگی خۆیان لە دەســت دەدەن و، بە تێكۆشان بۆ مانەوە، بە چەندین شێوازی جیا جیا خۆیــان دەگۆرن تا لەگــەڵ دۆخی نوێ خۆ رێــك بخەن، ســەرئەنجام لە ئاڵای تۆزاوی جەنگە لەبــیر كراوەكان دەچن كە لەئاست كۆمەڵگەی نوێ، رۆڵی پاشكۆ دەگێرن نە پێشــەنگ.» كاتێك چاو لە دۆخی ئێســتای دوو حیزبی مێژوویی كوردستانی رۆژهەڵات دەكەین زیاتر لە مانای ئەم وتانەی كاســتێلز تێدەگەین؛ لە چەند ســاڵی رابــردوودا كۆمەڵە كە حیزبێكی لێنینیســتی بوو، هەڵوێستی پێشــووی خۆی گــۆری و بــەرەو بیری نەتەوایەتی گەرایەوە (ئەم كارە بەدەر لە مەبەستی ئۆپۆرتۆنیستی كارێكی باشە) و لەم دواییانەشدا حیزبی دیموكرات لە سۆسیالیزمی دیموكراتیك بای داوەتەوە و یەكێتی زانایانی ئیسلامی كوردستانی دامەزرانــدوو (ئــەم كارە ســەرەرای مەبەستی ئۆپۆرتۆنیستی كارێكی دزێو و دواكەوتوانەیە).

ئێمە گەلانی دواكەوتووی رۆژهەڵاتی ناوەراســت كاتێــك هانا بــۆ چەمك و فۆرماسیۆنە مێژوویی كۆمەڵایەتییەكان دەبەیــن كــە گەلانی مۆدێــرن دەمێك ساڵە ئەزموونیان كردووە و سەرئەنجام تووریــان داوە. بەســەرهاتی ئێمە لەم وتانەی ماركســدا زیاتــر دەردەكەوێت: «نەتــەوەی ئاڵمــان هــاوكات لەگــەڵ گەلانــی مۆدێــرن، قۆناغەكانی ئازادی سیاســی تێپەر نەكرد... كەوابوو چۆن دەتوانێت بە قەڵەمبازێكی پرمەترسی نە تەنیــا لەمپەرەكانی خــۆی بەڵكوو ئاســتەنگەكانی گەلانــی مودێــرن تێپەرێنێت؟

نەتەوەی ئاڵمان خەونی شۆرشێكی سیاســی پەتی دەبینێت... بەشــێك لە كۆمەڵی مەدەنی زەمینەی ئەم شۆرشە پێكدێنێــت تكە بــە ئازادكردنی خۆی دەسەڵاتی گشتی بەدەستەوە دەگرێت...

هیــچ چینێــك لــە كۆمەڵــی مەدەنی ناتوانێت وەهــا رۆڵێك بگێرێت، مەگەر ئەوە كە بزاڤێك لە خۆی و لە جەماوەردا پێكبێنێت... مەگەر دۆخی خۆی لەگەڵ كۆمەڵگە یەكســان بكا و وەك نوێنەری هەموو كۆمەڵ دەور ببینێت...

بەڵام هیچــكام لە چینەكانی ئاڵمان وەهــا دیدگایەكــی بەرینیــان نییە كە بكرێــت تەنانەت بۆ ســاتێك بە رۆحی نەتەوە و بەها و ناســنامەی نەتەوەیی بزانــین، هیــچ چینێــك خــاوەن وەها وشیارییەك نییە كە بتوانێت هێزی مادی لەگەڵ دەسەڵاتی سیاسی لێكهەڵپێكێت... كەوابــوو، تەنیا پاشــاكانی ئاڵمانیا نین كــە ناوەخت بە تــاج و تەخت دەگەن، بەڵكوو هەر بەشێك لە كۆمەڵی مەدەنی پێش ئەوەی جەژنی سەركەوتنی خۆی بگێرێــت، تامــی شكســت دەچێژێــت، بەرلەوەی ئاستەنگەكان ببەزێنێت، پەرە بە كێشەكانی خۆی دەدات و، بەرلەوەی كە بتوانێت گەوهەری بەخشندەی خۆی پیشــان بدات، گەوهــەری چاوچنۆكی خۆی دەردەخات. ســەرئەنجام تەنانەت دەرفەتــی گێرانی رۆڵــی گرنگ، پێش ئــەوەی كــە هەمــوار بێت، لەدەســت دەچێت. هــەر چینێك هەر كە لە دژی چینی باڵادەستی خۆی دەست بە خەبات دەكات، لەگەڵ خەباتی چینی بندەستی خۆی چنگــاوژ دەبێت. هەر ئەمەیە كە شازادەكان لەگەڵ شا، بروكراسی لەگەڵ ئاریستوكراســی و بــورژوازی لەگــەڵ هەموویان لە شەر دایە. ئەمە لە كاتێك دایــە كــە پرۆلیتاریا هەر لە ئێســتاوە خەباتــی لــە دژی بــورژوازی دەســت پێكــردووە. هێشــتا چینی ناوەراســت ناوێــرێ بیر لە رزگاری خــۆی بكاتەوە كە گەشــەی بارودۆخــی كۆمەڵایەتی و پێشــچوونی تیۆری سیاســی، ئەو بیرە بەتاڵ دەكاتەوە...»

چەندیــن نووســەر و رۆژنامــەی بەناوبانگــی جیهــان بەمجۆرە باســی كتێبەكەی كاستێڵز دەكەن:

پیتێر هاڵ:

«مانوێــل كاســتێڵز بەرهەمێكــی هێند مەزنی خوڵقاندووە كە بەراســتی شان لە شانی سەرمایەی ماركس دەدات. وەكچۆن ماركس لە كتێبی ســەرمایەدا كاركــرد و كێشــە كۆمەڵایەتییەكانــی سەرمایەداری سەردەمی سەنعەتی راڤە دەكات، كاســتێڵزیش لــە كتێبی چاخی زانیــاری دا سیســتمی ســەرمایەداری ســەردەمی ئینفۆرمەیشن و جیهانگیری راڤــە دەكات، یانی كاســتێلز ئاڵۆزترین پرســی ســەردەمی هەڵبــژاردووە و سەركەوتوانە شرۆڤەی كردووە.»

ئانتۆنی گیدێنز:

«ئێمــە ئەمــرۆ لە ســەردەمێك لە ئاڵوگــۆری خێــرا و سەرســورهێنەردا دەژین كە رەنگە نیشــانەی تێپەراندنی ســەردەمی ســەنعەتی بێت، ئەی كوان شیكاری و توێژینەوەی سۆسیۆلۆژیك كە ئەم سەردەمی وەرچەرخانە راڤە بكەن؟ بەڵام بێگومان ئەم بەرهەمەی كاستێڵز كە بزاڤەكانــی ئابــووری كۆمەڵایەتی چاخی زانیاری راڤە دەكات، لە ســاڵانی داهاتوودا وەك گرنگترین سەرچاوە رۆڵ دەگێرێت».

ئانتۆنی سمیت:

«كاســتێڵز پارادوكســێك راڤــە دەكات كــە لــەودا هــاوكات لەگــەڵ لاوازبوونی دەوڵەتــی نەتەوەیی، رەوت و بزاڤی ناسیۆناڵیســتی گەشە دەكات و پەرەدەســتێنێت... ئەو لەم بابەتەوە چ لە بواری تیۆریك و چ لە شــیكردنەوەی رووداوەكان دا توانــای بەرینــی هەیــە و وەك كۆمەڵناســێكی پرۆفیشــناڵ، دۆخی سەردەمی ئێمە بەوردی شرۆڤە دەكات.»

ئایدا سوسێر:

«كاســتێڵز بارودۆخــی كۆمەڵگەی چاخــی زانیاری و ئەو هێز و گرووپانە راڤــە دەكات كــە خەریكــن پێكهاتەی دەوڵــەت، نەتــەوەكان، ئایدیۆلــۆژی و رەگەز لە سەرتاسەری جیهاندا دەگۆرن. ئــەم كتێبــە روانگەیەكــی بەهێــز و پرنــاوەرۆك لەمەر ئاشــوبی مۆدێرنی جیهانی و ئەو شتەی كە هەندێك كەس بــە "ئاســۆی نامۆی پۆســت مۆدێرن" پێناســەی دەكــەن، ئاراســتە دەكات. نووســەر بە دیدێكی قــووڵ و بەرین و رەســەن ئەو ئاڵوگۆرانە شرۆڤە دەكات كە بەرۆكی ئێمەی گرتووە.»

ڤاڵ ستریت ژورناڵ:

«مانوێــل كاســتێڵز مناســباتی ئابــووری كۆمەڵایەتی چاخــی زانیاری راڤە دەكات».

ڤایرد:

«ئەمە كتێبێكە كــە خوێندنەوەی ئێجگار پێویستە».

لۆمۆند:

«چاخی زانیاری كتێبێكی سەردەم سازە».

فاینێنشاڵ تایمز:

«ئەم كتێبە زۆر یارمەتیمان دەدات تا ئابووری چاخی زانیاری ئەم سەردەمە بناسین و جێگە و شوێنی خۆمان لەودا دیاری بكەین».

پێویســتە بوترێت مانوێل كاستێڵز ساڵی 1942لە ئیســپانیا لەدایك بووە. كاستێڵز پاش دوازدە ســاڵ مامۆستایی لە زانكۆی پاریس، ئێســتا مامۆســتای

کۆمەڵناسی و پلان دانانە لە زانکۆی بێرکلی لە کالیفۆرنیا. ئەو هەروەها لە زانکۆکانی مادرید، شیلی، مونترال، کامپیانس، کاراکاس، مکزیکو، ژنێڤ، کوپنهاگ، بۆستۆن، ئامستردام، سنگاپوور، تایوان، هۆنگ کۆنگ، مۆسکۆ و بارسولانا مامۆستا بووە و کار و تۆژینەوەی کردووە».

کاستێلز تا ئێستا 20 کتێبی چاپ کردووە کە شاری زانیاری (1989) یەکێ لەم کتێبانەیە. کتێبی چاخی زانیاری تا ئێستا (2001) بۆ زیاتر لە 10 زمان وەرگێردراوە. ئەم بابەتە ئەنجامی سێ بەرگی کتێبەکەی کاستێلزە کە خۆی کورتی کردۆتەوە.

وەرگێر

1. کۆمەڵگەی تۆڕی

(The network society)

تۆژینەوەی پێکهاتە کۆمەڵایەتییە تازەکان، لە بواری جۆراجۆری کار و ئەزموونی ئینسانیدا، بەرئەنجامێکی بەرفراوانمان بەروودا دەکاتەوە: لە چاخی زانیاری دا کارکرد و پرۆسە زاڵەکان، وەک رەوتێکی مێژوویی، تادێت زیاتر لە بازنەی تۆڕەکاندا رێکدەخرێن. تۆڕەکان پێکهاتەی کۆمەڵایەتی مۆدێرنی کۆمەڵگەی ئێمە دروست دەکەن و، گەشەی یاسای تۆڕی لە بواری کار و تێکۆشان و پرۆسەی بەرهەمهێنان و لە هەرێمی فەرهەنگ و دەسەڵاتدا گۆڕانێکی بەرفراوان پێکدێنێت. لە کاتێکدا فۆرمی تۆڕی رێکخراوی کۆمەڵایەتی لە شوێن و سەردەمەکانی پێشوشدا هەبووە، مۆدێلی تێکنۆلۆژی زانیاری، بنەمای ماددی گەشەی بەرفراوانی کۆمەڵگەی تۆڕی لە تێکرای پێکهاتەی کۆمەڵایەتیدا هەموار دەکات. سەرەرای ئەمەش، بەرای من ئەم یاسای تۆڕییە ئیرادەیەکی کۆمەڵایەتی پێکدێنێت کە ئاستی شەپۆلەکانی، بەرژەوەندی کۆمەڵایەتی تایبەت کە لۆژیکی تۆڕی بەیانی کردووە، دەبەزێنێت: دەسەڵاتی رەوتەکان، لە رەوتی دەسەڵاتەکان سەرتر دەچێت. هەبوون یان نەبوون لەنێو تۆڕەکاندا و، چالاکی تۆڕێک لەئاست تۆڕەکانی دی، سەرچاوەی گرنگی دەسەڵات و ئاڵوگۆڕ لە کۆمەڵگەی ئێمەدا پێکدێنێت: ئەم کۆمەڵگە کە بەدروستی دەکرێت بە کۆمەڵگەی تۆڕی «The network society» پێناسەی بکەین، تایبەتمەندی لەوە دایە کە پێکهاتەی کۆمەڵایەتی لە پراتیکی کۆمەڵایەتی سەرترە.

لێرەدا بۆ روونکردنەوەی ئەم بابەتە، سەرەتا چەمکی «تۆڕ» پێناسە دەکەین، چونکە تۆڕەکان لە راڤەکردنی کۆمەڵگەی چاخی زانیاری دا دەوری بنەرەتی دەگێڕن. تۆڕ، کۆمەڵێک شوێنی پێوەندی، یان چەندین گرێی لێکبەستراوە. شوێنی گرێ یان لێکبەستران، شوێنێکە کە لەودا هێڵی کەوانەیەک بەسەر خۆیدا تێدەپەرێت. چییەتی شوێنی لێکبەستران پێوەندی بەجۆری تۆڕەکانەوە هەیە. (بۆ وێنە) تۆڕی رەوتی ماڵی جیهانی لە چەندین شوێنی پێوەندی بازارەکانی بورس و ناوەندی خزمەت گوزاری دەوروبەری پێکهاتووە. لە تۆڕی سیاسی زاڵ بەسەر یەکێتی ئەورووپادا، ئەنجومەنی نەتەوەیی وەزیران و کارگێرانی پلەبەرزی ئەورووپی، چەقی پێوەندی یان شوێنی لێکبەستران پێکدێنن. شوێنی پێوەندی کێڵگەکانی کوکا و تلیاک، تاقیگە شاراوەکان، نیشتنگە شاراوەکانی فرۆکەوانی، گرووپی نێو شەقامەکان و ئۆرگانەکانی شۆردنی

پووڵی پیس چەند گرووپێکن کە تۆڕە قاچاخەکانی مادەی ئفیۆنی پێکدێنن کە لە ئابووری جڤاتان و دەوڵەتانی سەرتاسەری جیهاندا پەرەیان سەندووە. چەندین سیستمی تەلەفیزیۆنی، ستودیوکانی بەرهەمهێنان سەرگەرمی، ناوەندەکانی گرافێکی کامپیوتری، گرووپەکانی هەواڵ و دەزگاکانی ناردن و وەرگرتنی شەپۆل و سیگناڵەکان، شوێنی لێکبەسترانی تۆڕی جیهانی میدیاکانن کە ناوەندی فەرهەنگی و ڕای گشتی لە چاخی زانیاریدا پێکدێنن. ئەو تۆپۆلۆژییە کە تۆڕەکان پێناسەی دەکەن ئەم خاڵە ڕۆشن دەکاتەوە کە ئەگەر دوو شوێنی لێکبەستران لەسەر تۆڕێك بن، لەم كاتەدا مەودای لێکبەستران (یان خێرایی و بەرینی دانوستان)ی نێوان ئەو دوو شوێنە، کورت ماوەتر، (یان فراوانتر و خێراتر) لەو کاتەیە کە ئەم دوو شوێنە لەسەر ئەو تۆڕە نەبن. لەلایەکی دیکەوە، لەنێو تۆڕێکی تایبەتدا مەودای نێوان ڕەوتەکان دەفەوتێت، یان هەموو مەوداکان یەکسان دەبن. بەمپێیە، مەودای (فیزیکی، کۆمەڵایەتی، ئابووری، سیاسی، فەرهەنگی) شوێنێك لە سفرەوە (بو هەر کام لە گرێکانی تۆڕ) (تا هەر شوێنێکی دەرەوەی تۆڕ) لە گۆڕانی بێ سنور دایە. هەبوون یان نەبوون لەنێو تۆڕەکاندا و پێکهێنانی پێوەندی نێوان تۆڕەکان، کە بە ئامێری تێکنۆلۆژی زانیاری بەخێرایی تیشك ئەنجام دەدرێت، پەیکەربەندی پرۆسەکان و کارکردی زاڵ لەسەر کۆمەڵگەی ئێمە دیاری دەکات.

تۆڕەکان چەند پێکهاتەیەکی کراوەن کە دەتوانن بەبێ هیچ لەمپەر و ئاستەنگێك بەرین ببنەوە و چەندین شوێنی تازە و گرنگ بگرنەوە ئەگەر شوێنە تازەکان توانای پێوەندی نێو تۆڕەکانیان هەبێت یانی لەگەڵ تۆڕەکان خاوەن کۆد (بەها و ئامانجی هاوبەش) بن. پێکهاتەیەکی کۆمەڵایەتی تۆڕی، سیستمێکی ئێجگار ئەکتیف و کراوەیە، کە بێ ئەوەی هاوکێشی ئەو تووشی مەترسی ببێت توانای داهێنانی. بۆ ئابووری بورژوازی کە بەپێی جیهانیبوون، تازەگەری و چەقبەستنی ناسەنتراڵ پێکهاتووە؛ بۆ کار، کرێکاران و ئەو کۆمپانیانە کە زۆر هەڵسوور و بگۆڕ و خۆرێکخەرن؛ بۆ کولتورێك کە پێکهاتەی کۆن تێکدەشکێنێت و پێکهاتەیەکی بێ پایانی نوێ پێکدێنێت؛ بۆ حکومەتێك کە بەخێرایی بەهاکان و دۆخی گشتی نوێ ڕاڤە دەکا و خۆی ڕێك دەخات؛ هەر وەها بۆ ڕێخراوێکی کۆمەڵایەتی کە دەیەوێت شوێن هەڵوەشێنێتەوە و مەودای زەمەنی بسڕێتەوە، تۆڕەکان چەند ئامێرێکی شیاون کە دەرفەتی تێکۆشانی فرەچەشن دەرەخسێنن. هەروەها، ئاناتۆمی تۆڕەکان، سەرچاوەی ڕێکخستنەوەی بنەڕەتی پێوەندییەکانی دەسەڵاتە. ئەو کلیلانە کە تۆڕەکان پێکەوە پێوەند دەدەن (بۆ وێنە ئەو ڕەوتە ماڵییانە کە ئەمپراتۆریای میدیاکان کۆنترۆڵ دەکەن و لەسەر پرۆسە سیاسییەکان کاریگەرییان هەیە) چەند ئامێرێکی شازی دەسەڵاتن. بەمپێیە دەسەڵاتداران کەسانێکن کە کلیلەکان کۆنترۆڵ دەکەن. بۆوەی کە تۆڕەکان فرەجۆرن، ڕەمزەکانیان، یان ئەو کلیلانەی کە لەنێوان تۆڕەکاندا دەوور دەگێڕن، وەك سەرچاوەی فۆرم پێدان و ئاراستەکردن و چەواشەکردنی کۆمەڵگە دەوور دەبینن. هاوئاهەنگی گەشەی کۆمەڵایەتی و تێکنۆلۆژی زانیاری، لە تێکرای پێکهاتەی کۆمەڵایەتیدا بنەمایەکی مادی تازەی بۆ بەڕێوەبردنی کارەکان پێکهێناوە. ئەم بنەما مادییە، کە لەنێو تۆڕەکان دایە، پرۆسە کۆمەڵایەتییەکان دیاری دەکا و بەمجۆرە پێکهاتەی کۆمەڵایەتی پێکدێنێت.

کەوابوو وادیارە شرۆڤەکانی ئێمە پیشان دەدەن کە ئابووری مۆدێرن لە دەوری تۆڕە جیهانییەکانی سەرمایە، بەڕێوەبەری و زانیاری دا ڕێخراوە و بەکارهێنانی زانستی تێکنۆلۆژیك، بنەمای سەمەربەخشی و هێزی ڕکەبەری پێکدێنێت. کۆمپانیاکانی بازرگانی و، تادێت دام و دەزگاکان، لەنێو تۆڕە بگۆڕەکاندا خۆیان ڕێك دەخەن کە ئاوێتەبوونیان جیاوازی کۆنی نێوان کۆمپانیاکان و بنکە

بازرگانییــە بچووکەکان دەســڕێتەوە، بەشــە جیــاوازەکان تێپــەڕ دەکا و، لە سیســتمی جوگرافیاییە ئابورییەکاندا پەرەدەگرێت. بەمپێیە، پرۆســەی کار تادێــت تاکــی دەبێتەوە و هێــزی کار لەرووی کارکــردەوە پرژ و بڵاو دەبێت و لــەرووی ئاکامی کارەوە، لــە ڕێگەی کۆمەڵێــك ئەرکــی لێکبەســتراو کە لە چەندین شوێنی جیاواز ئەنجام دەدرێن، ســەرلەنوێ یەکپارچــە دەبێتــەوە. ئــەم هــۆکارە هێــزی کار ســەرلەنوێ دابەشــدەکات، کە لەجیاتی ڕێکخستنی ئەرکەکانی، بەپێی خەســڵەت و توانای تاکی کرێکار پێکدێت.

ســەرەڕای ئەمەش، رۆیشتن بەرەو فۆرمــی تــۆڕی بەڕێوەبەرایەتــی و بەرهەمهێنــان، بە مانــای پووکانەوەی بورژوازی نییــە. هەنووکە، کۆمەڵگەی تۆڕی بە شکڵ و شێوازی فرەچەشنەوە، کۆمەڵێکــی بورژواییــە. جگە لەمەش، بــۆ یەکەم جار لــە مێژوودا، شــێوەی بەرهەمهێنانــی بــورژوازی، پێوەندی کۆمەڵایەتــی لــە سەرتاســەری گــۆی زەویــدا دیاریدەکات. بــەڵام ئەم جۆرە ســەرمایەدارییە لەگــەڵ پێکهاتــەی مێژوویــی پێشــووی خــۆی، چەندین جیاوازی هەیە. ســەرمایەداری مۆدێرن دوو تایبەتمەندی شاز و بنەمایی هەیە: یەکەم جیهانییــە و، دووهەم لە دەوری تۆڕێك لە رەوتە ماڵییەکاندا ڕێکخراوە. ســەرمایە لە سەرتاسەری جیهاندا وەك یەکەیــەك لە زەمەنێکی کۆنکرێتدا کار دەکاو؛ زیاتر لە دەرفەری هەڵســوڕاندا، یانی وەك ســەرمایەی ماڵــی پێکهاتوو، سەرمایەگوزاری و پاشەکەوت دەکرێت. ئەگەرچی [لە پێشوودا] سەرمایەی ماڵی زیاتر بەشێك لە بەشــە سەرەکیەکانی سەرمایە بووە، بەڵام ئێستا دیاردەیەکی جیاواز دەبینین: پاشــەکەوتی سەرمایە و، بەهاسازی سەرمایە بەشێوەی روو لە زیادبوون لە بازارە ماڵییەکانی جیهاندا بە ئەنجام دەگات و تۆڕەکانی زانیاری لە فەزایەکی بێ زەمەندا رەوتە ماڵییەکانی سەرمایە ڕێبەری دەکەن. لەم تۆڕانەدا، سەرمایە لە ئاستی جیهانی دا لە هەموو بەشێکی کار و تێکۆشاندا سەرمایەگوزاری دەکرێت: پیشەسازی زانیاری، بازرگانی راگەیاندن، خزمەتگوزاری پێشکەوتوو، بەرهەمهێنانی کشــتوکاڵ، تەندروستی، پەروەردە، تێکنۆلــۆژی، بەرهەمهێنانی کۆن و مۆدێرن، راگوازتن، گەشــتیاری، فەرهەنــگ، بەڕێوەبــەری ژینگــە، دانەوێڵە، ئاژاوەگێڕی و ئاشتی خوازی، دیــن، رابــواردن، وەرزش. پرۆســەی ئابــووری گەشــە و نســکۆی بــازاڕ و پێشبڕکێی جیهانی کە لە چەندین بەشی جیاجیــادا بەڕێوەدەچێت دەبێتە هۆی ئەوە کە هەندێك کار لە هەندێکی دیکە بەڤازانجتر بێت. سەرەڕای ئەمەش، هەر شتێك کە وەك سود (لە بەرهەمهێنەران، بەکارهێنەران، تێکنۆلۆژی، سروشــت و دام و دەزگاکان) دەســتەبەر دەکرێت، دووبــارە دەخرێتەوە نێــو بان - تۆڕی رەوتە ماڵییەکان کە لە ودا دیموکراسی کاڵایــی، ســودی هەموو ســەرمایەکان یەکســان دەکات. لــەم قومارخانــە ئەلکترۆنیکییە جیهانییــەدا، چەندین ســەرمایەی تایبــەت دەپشــکوێن یان لەنێو دەچن و، چارەنوسی کۆمپانیاکان، پاشــەکەوتی بنەماڵــەکان، دراوی نەتەوەیــی و ئابووریی ناوچەیی دیاری دەکرێت. دوا ئاکامی ئەم یارییە سفرە: دۆڕاوەکان خەرجی سەرکەوتوان دەدەن. بــەڵام دۆڕاوەکان و ســەرکەوتوان هەر ســاڵ، هەر مانگ، هــەر دەقیقە و هەر چرکەیــەك دەگۆڕێن و لەســەر دنیای کۆمپانیاکان، پیشەکان، موچە و ماڵیات و خزمەتگوزاری گشتی شوێن دادەنێن. ئەمــە دنیایەکە کــە هەنــدێ جار بە «ئابــووری واقعی» ناودێــر دەکرێت و مــن دەمەوێت بە «ئابــووری ناواقعی» ناودێــری بکــەم، چونکــە لــە چاخی بــورژوازی تۆڕیــدا، فاکتــی بنەڕەتی، یانی ئەوە کە پــارە لە کوێ دەخولقێت و لــە کوێ لەنێو دەچێــت، یان لە کوێ ســەرمایەگوزاری دەکرێت، پێوەندی بە پرســە ماڵییەکانەوە هەیە..ســەرەڕای ئەمــەش، ســەرمایەی ماڵی بــۆ کار و پێشــبڕکێی خۆی پێویســتی بە زانست و زانیارییــەك هەیــە کــە تێکنۆلۆژی زانیاری پێکیدێنێت و گەشەی پێدەدات. ئەمە بە مانــای پێوەندی واقعی نێوان شــێوەی بەرهەمهێنانــی بــورژوازی و شــێوەی زانیــاری گەشــەکردووە... پرۆســەی پاشــەکەوت، لە دانوســتانی نێــوان ســەرمایەگوزاری لــە کۆمپانیا سودهێنەرەکاندا و بەکارهێنانی سودی پاشەکەوتکراو بۆ بەدەست هێنانی سودی زیاتر لە تۆڕە ماڵییە جیهانییەکان دایە. کەوابوو، ئەم پرۆســەیە پێویســتی بە بەهرەدان، توانای پێشــبڕکێ و زانیاری شــیاو لەمەڕ ســەرمایەگوزاری و پلان دانانی درێژماوە لە هەموو بەشــەکاندا هەیە.

ئــەو کۆمپانیانــە کــە خــاوەن تێکنۆلۆژی پێشــکەوتوون بۆ درێژەدان بــە رەوتــی بێپایــان بــەرەو داهێنان، بەهرەدان و پێشــبڕکێ، پێویســتیان بە ســەرچاوەی ماڵــی هەیە. ســەرچاوەی ماڵی کە راستەوخۆ بەهۆی دام و دەزگا ماڵییەکان، یــان ناڕاســتەوخۆ بەهۆی

چالاكی بازارەكان پێكدێت، چارەنوسی تێكنۆلۆژی پێشكەوتوو دیاریدەكات. لەلایەكی دیكەوە، تێكنۆلۆژی و زانیاری لە بەرهەمهێنانی سود و بەدەستهێنانی كلیلی بازارەكاندا ئامێری دیاریكەرن. بەمپێیە، سەرمایەی ماڵی پێشكەوتوو و سەرمایەی سەنعەتی خاوەن تێكنۆلۆژی پێشكەوتوو، تەنانەت ئەگەر هەركامیان رۆڵی جیاواز بگێرن، رۆژ لە دوای رۆژ پێویستی زیاتریان بە یەكتر هەیە.

كەوابوو، سەرمایە یان جیهانییە، یان بۆ چوونە نێو پرۆسەی پاشەكەوت لە ئابووری ئەلكترۆنیكی تۆڕیدا دەبێت جیهانی بێتەوە. كەوابوو كۆمپانیاكان تادێت هەم لەڕووی دەروونی هەم لەڕووی پێوەندی دەرەكییەوە لەنێو تۆڕەكاندا ڕێكدەخرێن. بەمجۆرە رەوتەكانی سەرمایە و، تێكۆشانی بەرهەمهێنان و بەڕێوەبەری و بەخشكردنەوە، لە چەندین تۆڕی لێكبەستراودا پەرەیان گرتووە كە خاوەن پێكهاتەیەكی بگۆڕن. لە بارودۆخی تێكنۆلۆژیك، ئۆرگانی و ئابووری مۆدێرن دا سەرمایەداران كێن؟ بەدڵنیاییەوە سەرمایەداران خاوەنانی یاسایی ئامێرەكانی بەرهەمهێنان نین كە لە سندوقی خانەنشینی من و تۆ و فڵان ڕێبواری سنگاپووری سوود وەرگرن. هەر وەك تۆژینەوەكان دەری دەخەن ئەم پرسە لە دەیەی 1930 بەملاوە تا رادەیەك بەئەنجام گەیشتووە. سەرەڕای ئەمەش، هەر وەك تۆژینەوەكان پیشان دەدەن، بەڕێوەبەرانی كۆمپانیاكانیش سەرمایەدار نین. چونكە بەڕێوەبەران، چەند كۆمپانیایەكی تایبەت و چەند بەشێكی تایبەتی ئابووری جیهانی بەڕێوە دەبەن، بەڵام بزاڤی سیستماتیك و پراتیكی سەرمایە لە تۆڕی رەوتە ماڵییەكاندا و، بزاڤی زانست لە تۆڕەكانی زانیاریدا و، بەرنامەكان لە پێكهاتەی فرەڕەهەندیدا، سیستمی تۆڕی كۆنترۆڵ ناكەن و تەنانەت ئاگایان لە بوونی تۆڕەكان نییە. لە راستیدا هەندێك لەو ئەكتەرانە كە لە سەرەوەی وەها سیستمێكی سەرمایەداری جیهانی دان، بەڕێوەبەرانن. لە وانە بەڕێوەبەرانی كۆمپانیا ژاپۆنییەكان. بەڵام هەندێكی دیكەیان گرووپی بورژوازی كۆنن وەك تۆڕەكانی بازرگانی چینی دەرەوەی چین كە خاوەن پێوەندی فەرهەنگین و زۆر جار لە پێوەندی تاكی و بنەماڵەیی، بەهای هاوبەش و پێوەندی سیاسی بەهرە دەبەن. لە ئەمریكا تێكەڵێك لە چەندین توێژی مێژوویی بانكدارانی كلاسیك، بورسدارانی نوێ، ئلیتانی بەئەزموون، دەوڵەمەندانی جیهانی و بەڕێوەبەرانی كۆمپانیا نێودەوڵەتیەكان چینی سەرمایەدار (كاپیتالیست) پێكدێنن. لە فەرانسا، كۆمپانیا دەوڵەتییەكان (كۆمپانیای بانكداری و كۆمپانیای ئەلكترۆنیكی فەرانسا) گرووپی سەرمایەدار پێكدێنن. لە روسیا، پاشماوەی ئلیتانی حیزبی كۆمۆنیست بۆ بەدەستهێنانی سەرلەنوێی سامان و دارایی دەوڵەت، بۆ پێكهێنانی نوێترین پارێزگای كاپیتالیست، لەگەڵ سەرمایەدارانی لاو پێشبڕكێ دەكەن. لە سەرتاسەری جیهان، ئەو پارەیە كە بەهۆی بازرگانی و سوداگەری فریوكارانە بەدەست دێت پاش مكانیزمی پوول شۆری، لە تۆڕی ماڵی جیهانیدا كە دایكی هەموو سەرمایەكانە وەگەڕدەكەوێت.

كەوابوو هەموو ئەم گرووپانە كە ئابووری وڵاتان و ژیانی خەڵك ڕێبەری دەكەن، سەرمایەدارن. بەڵام ئایا دەكرێت ئەمانە بە چینی سەرمایەدار پێناسە بكەین؟ لەڕووی ئابوری و سۆسیۆلۆژیكەوە شتێك بە ناوی چینی سەرمایەداری جیهانی بوونی نییە. بەڵام تۆڕێكی یەكپارچە و جیهانی سەرمایە لەئارا دایە كە بزاڤەكانی و لۆژیكی بگۆڕی، سەرئەنجام چارەنووسی ئابووری وڵاتان دیاریدەكات. كەوابوو لە سەرەوەی جیاوازی مرۆڤەكان و گرووپانی سەرمایەدار، ناسنامەیەك بەناوی «سەرمایەداری كوێیی بێ ناونیشان» لەئارا دایە كە لە دوو ئەستونی رەوتە ماڵییەكان و تۆڕە ئەلكترۆنییەكان پێكهاتووە. ئەم ناسنامەیە رەنگدانەوەی پەتی یاسای ئابستراكتی بازار نییە، چونكە لەجیاتی ئەوە كە لە یاسای دەرخستن و داخوازی پێڕەوی بكات، وڵامی كێشمەكێش و چەندین رووداوی پێشبینی نەكراو و مەزندەنەكراو دەداتەوە، كە لە دروستبوونی ئەودا دەروونناسی و كۆمەڵناسی، بەرادەی پرۆسەی ئابووری، رۆڵیان هەیە. ئەم شاتۆڕەی تۆڕەكانی سەرمایە، ناوەندە تایبەتەكانی پاشەكەوتی سەرمایە پێكەوە پێوەند دەدا و كۆنترۆڵیان دەكا و رەفتاری سەرمایەداران لە دەڤەری زانیاری لەسەر تۆڕی جیهانیدا ساز دەكات. سەرمایەداران بەرنامەكانی پێشبڕكێ و هاوئاهەنگی خۆیان لە ڕێگەی رایەڵەكانی ئەم تۆڕە جیهانیەوە دەچەسپێنن و بەمجۆرە سەرئەنجام پێویستیان بە لۆژیكی بورژوازی نائینسانی و لێكدانەوەی بەرێكەوتی زانیاری ئەلكترونیكی هەیە. لەڕاستیدا ئەمە فۆرمێك لە سەرمایەدارییە كە هەوڵی بێوچانی پارە بەهۆی پارە

و لــە ڕێگەی بەرهەمهێنانــی کاڵا و بە هۆی ڕەنگدانــەوەی پەتــی کاڵاکانەوە پێکهاتووە. بەڵام پــارە بە دزەکردن بۆ نێــو تۆڕەکانی ســەرەوەی دانوســتانی ئەلکترۆنیکــی کــە بەڕێوەبەرانیــش هەســتیان پێنەکــردووە، بەتەواوی لە بەرهەمهێنان – لەوانە لە بەرهەمهێنانی خزمەتگــوزاری - ســەربەخۆ بووە. لە کاتێکــدا هێشــتا بــۆرژوازی درێژە بە دەســەڵاتی خۆی دەدات، سەرمایەداران بەرێکــەوت ســەرهەڵدەدەن و، چینــە ســەرمایەدارەکان لە چەند هەرێمێکی تایبەتــی دنیــادا بەرتەســك دەبنەوە و لەوێــدا وەك پاشــکۆ و پاشــرۆکی تۆفانێکی بەهێزی ئابووری بە ئاسایش و کامەرانی دەگــەن؛ ئەم تۆفانە هێزی خــۆی بــە مەزەندەکردنی جیــاوازی نرخــی بەرهەمهێنــان و بەکارهێنــان و مامەڵەکانــی داهاتــوو، کــە لەســەر مانیتۆری کۆمپیوترەکان لە سەرتاسەری جیهان دەردەکەوێت، پیشان دەدات.

لــەم دنیــا جــوان و مۆدێرنــەی سەرمایەداری زانیاری و جیهانیدا هێزی کار و دۆخی کۆمەڵایەتی بەرهەمهێنان چی بەســەردێت؟ کرێکاران لەنێو ئەم ڕەوتانەدا گوم نابن و هێشــتا کاری نزم بــە فراوانی پەیدا دەبێت. لەڕاســتیدا، بەپێچەوانەی پێشــگۆیی پڕکارەســاتی هەندێ تۆژینەوە و شیکاری ساویلکانە، ڕێــژەی کار و پیشــەکان و تەمەنــی کارکردن لە چاخی زانیاریدا لە هەموو سەردەمێکی تر زیاترە. هۆکاری سەرەکی ئەم پرســە، هاتنــی بەرفراوانی ژنانە بۆ کاری کرێگرتە لــە هەموو جڤاتانی ســەنعەتی دایــە، بــازاڕی کار زۆر جار بە ســانایی ئەم هێزانــەی وەرگرتووە. کەوابــوو ئەگەرچــی بەرینبوونەوەی تێکنۆلــۆژی زانیاری جێگە و شــوێنی کرێکارانــی گۆڕیــوە و هەندێــك کار و پیشەی سڕیوەتەوە، بەڵام نەبووەتە هۆی پەیدابوونــی بێــکاری بەرین و لەوەش ناچێــت لە داهاتوویەکــی نزیکدا وەها ئەنجامێکــی لێبکەوێتــەوە. ئەگەرچی لە هەندێك وڵاتــی ئەوروپایی بێکاری زۆر بووە، بەڵام ئەم دیاردەیە پێوەندی بە سیســتمی تــازەی بەرهەمهێنانەوە نییــە و زیاتر پێوەندی بــە ڕێکخراوە کۆمەڵایەتیەکانــی [ئەوروپا]وە هەیە. بەڵام ئەگــەر کار، کرێــکاران و، چینی کرێکار هەبێت و تەنانەت لە گۆشــە و کەناری دنیادا پەرە بستێنێت، پێوەندی کۆمەڵایەتــی هێزی کار و ســەرمایەش تووشــی گۆڕانــی ڕووڵ دەبێــت. لــە ڕاســتیدا ســەرمایە جیهانییە و هێزی کار ناوچەییە. ڕەوتــی زانیاری خوازی لــەڕووی دۆخــی مێژوویــی خۆیەوە، بەهۆی بەکارهێنانی دەسەڵاتی تۆڕەکان کە سەنتەرەکان دەســڕینەوە، هۆکاری چەقبەستن و جیهانیبوونەوەی سەرمایە پێکدێنێت. هێزی کار لەڕووی کارکردوە پرژ و بڵاوە، لەڕووی ڕێخستنەوە پارچە پارچــە و لێکترازاوە، لــەڕووی وجود و ئانتۆلۆژییەوە فرەچەشــنە و، لەڕووی پراتیکــی کۆییەوە تووشــی دابــڕان و چەنــد دەســتەیی هاتــووە. تــۆڕەکان لەنێو شــاتۆڕی ســەرمایەدا یەکدەگرن و بەرژەوەندی سەرمایەداران لە ئاستی جیهانی و ناوچەیی دا یەکپارچە دەکەن: ئەڵبــەت ئەم پرۆســەیە لــە ناکۆکی و شــەڕ و کێشــە بەدەر نییە، بەڵام ئەم کێشــانە هەر لەنێو ئەو یاسا بەرینەدا ڕوودەدات. هێــزی کار ناســنامەی کۆیی خۆی دەدۆڕێنــێ و، لەڕووی هێز و توانــا و دۆخــی کار و بەرژەوەنــدی پرۆژەکانــەوە ڕۆژ لــە دوای ڕۆژ تاکی دەبێتەوە. لە سیســتمی بەرهەمهێناندا کە پێکهاتەیەکی بگۆڕی هەیە و، بەپێی کاری گرووپی، تۆڕســازی، دابینکردنی بەرژەوەنــدی دەرەکــی و، بریــکاری لاوەکی ڕاوەستاوە، ناســنامە و چیەتی خــاوەن، بەرهەمهێنــەر، بەڕێوەبەر و خزمەتگــوزار، ڕۆژ لــەدوای ڕۆژ ئاڵۆز و ئاڵۆزتــر دەبێتــەوە. ئایــا دەکرێــت بڵێــین بەرهەمهێنەرانــی بەهــاکان، چەنــد گەمژەیەکــی کۆمپیوترین کە ئامێرێکی ماڵی نوێ دادەهێنن کە وەها دەرفەتێــك بــۆ دەڵاڵانــی کۆمپانیاکان دەرەخســێنێت کە ئەوان لــە کار بێکار بکەن؟ لــە تێکنۆلۆژیکی ئەلکترۆنیکیدا لە پێکهێنانی زێدەباییدا چ کەســانێك دەوریان هەیــە: داهێنەرانی ئای ســی (IC) یەکانی دۆڵی ســیلیکین، یان ئەو ژنــە گەنجەی کــە لە بەشــی مونتاژی کارخانەیەکی باشووری ئاسیادا کاردەکات؟ بێگومــان هــەر کام لام دوو لایەنە لەم کارەدا ڕۆڵیــان هەیە، ئەگەرچی ڕێژەی بەشــداری ئەم کەســانە زۆر جیاوازە. کەوابــوو، ئایا ئــەم دوو لایەنە پێکەوە هێــزی کاری مۆدێرن دروســتدەکەن؟ ئەی بۆ ڕۆڵی ڕاوێژکارێکی کومپیوتری کە لە هێندســتان بریکاری پلاندانانی بەرنامەی بازرگانی و فرۆشتنی ئای سی (IC) یەکانەکە لەبەر چاو نەگرین؟ یان بەڕێوەبەرێکــی فرۆکەوانی کە لەنێوان کالیفۆرنیا و ســنگاپوردا سەفەر دەکات و کاری بەرهەمهێنــان و بەکارهێنانــی (IC) یەکان لە بــازاڕی ئەلکترۆنیك دا ڕێك دەخات؟ لە سەرتاسەری تۆڕە ئاڵۆز و جیهانییەکانی دانوستان دا، پرۆسەی کار یەکسانە. بــەڵام لە هەمــان کاتدا جیاوازی کار، دابەشــبونی کرێکاران و،

پرژ و بڵاوی هێزی کار لە ئاستی جیهانی دا بوونــی هەیە. بەمجــۆرە لە کاتێکدا کــە هێشــتا مناســباتی بەرهەمهێنانی بورژوازی هێشتا درێژەی هەیە، سەرمایە و هێــزی کار مەیلی زۆریان هەیە تا لە شوێن و زەمەنی جیاوازدا خۆ دەربخەن. بەمجۆرە، هێزی کار و سەرمایە پێکەوە دەژین بــەڵام پێکەوە پێوەندییان نییە، چونکە ژیانی ســەرمایەی جیهانی ئیتر ئەوەنــدە پێویســتی بــە هێــزی کاری تایبەت نییە، تادێ بەهۆی کاری گشتی و پاشــەکەوت کراو دابین دەکرێت، کە تراســتێکی بچووك لە مێشکەکان کە لە کۆشــکی مەجازی تــۆڕە جیهانیەکاندا دەژی، بەرێــوەی دەبات. لە ســەرەوەی ئــەم دوالیزمــە بنەرەتییەدا، هێشــتا فرەچەشــنیەکی کۆمەڵایەتــی بەرین دەبینین کە لە دەستووری سەرمایەداران، تێکۆشــانی کرێکاران، توانای ئینسانی، رەنجی مرۆڤ، وەرگرتــن و دەرکردنی کرێــکاران، بەرزکردنەوە و دابەزاندنی پلــە و پایەکان، شــەڕ و کێشــە و باس و راوێــژ، رکەبەرایەتــی و هاوپەیمانی پێکهاتــووە: ژیانی کار هــەروا درێژەی هەیە. ســەرەڕای ئەمەش، لە ئاستێکی قووڵتری دۆخــی مۆدێرنی کۆمەڵایەتی دا، مناسباتی کۆمەڵایەتی بەرهەمهێنان بەکردەوە تووشــی لێکپچــڕان هاتووە. سەرمایە لە بان فەزای خۆیدا دەیەوێت لە گەرانــی پەتی واز بێنێــت و، ئەمە لە کاتێك دایە کــە هێزی کار لە دنیای بێپایانــی فرەچەشــنی تایبەتمەنــدی تاکیــدا دەتوێتەوە و ناســنامەی کۆیی خۆی دەدۆڕێنێت. بەهــۆی بارودۆخی کۆمەڵگــەی تــۆڕی، ســەرمایە لــە سەرتاسەری جیهاندا هاوئاهەنگ دەبێت و هێــزی کار تاکی دەبێتــەوە. خەبات لەنێوان ســەرمایەدارانی پــرژو بڵاو و کرێکارانی لێکــترازاو لە قاڵبی دژایەتی بنەماییــتری لۆژیکی رووتی رەوتەکانی ســەرمایە و بەهاکانــی فەرهەنگــی ئەزموونی ئینسانیدا درێژی دەبێت.

پرۆسەکانی ئاڵوگۆڕی کۆمەڵایەتی کە لە کۆمەڵگەی تۆڕی ئایدیالدا کورت کراونەتــەوە، لــە دەڤــەری پێوەنــدی تێکنیکــی و کۆمەڵایەتی بەرهەمهێنان سەرتر دەچن. کاریگەری ئەم پرۆسانە بــە قووڵــی فەرهەنگ و دەســەڵاتیش دەگرێتەوە. جیلوەکانــی فەرهەنگ لە بەســتینی مێژوویــی و جوگرافیایــی جیادەبنــەوە و زیاتر بەهۆی تۆڕەکانی پێوەنــدی ئەلکترۆنیکــی (کــە بــە کۆمەڵێکی فرەچەشــنی کۆد و بەهاکان لەگــەڵ بەردەنگان پێوەنــدی دەگرن) دەگوێزرێنــەوە و ســەرئەنجام لــە شــادەقی بیســتیاری - دیداری دیجیتاڵ دا وەردەگیرێــن. بۆوەی کــە زانیاری و پێوەندییەکان زیاتر بەهۆی سیستمێکی راگەیاندنی پەراکەندە، بەڵام گشتگیرەوە بــڵاو دەکرێتنــەوە، کاری سیاســی بەشێوەی روو لە زیادبوون لەنێو فەزای میدیاکان دا ئەنجــام دەدرێت. رێبەری لــە کەســەکاندا چەقدەبەســتێت و، بیرسازی وەك دەسەڵات دەور دەبینێت. ئەمە بــەو مانایە نییە کــە دەکرێتت هەموو کاروباری سیاســی لــە دەڤەری کاری میدیاکانــدا کورت بکەینەوە، یان ئەوە کە ئاکامی کاروباری سیاسی لەسەر بەرژەوەنــدی و بەهــاکان دەوری نییە. بەڵام یاریگەرانی سیاسی هەر کەس بن و هەر بیرێکی سیاســییان هەبێ، لەنێو یــاری دەســەڵاتێك دان کە لــە رێگەی میدیاکانــەوە ئەنجــام دەدرێــت. ئەم یارییەی دەســەڵات لە تێکڕای سیستمی راگەیاندنــدا کــە تادێت فرەچەشــنتر دەبێت و تۆڕەکانی پێوەندی کامپیوتری دەگرێتــەوە، درێــژەی دەبێــت. ئــەم راســتیە کە سیاســەت دەبێت لە قاڵبی زمانــی راگەیاندنــی ئەلکترۆنیکــی دا بگونجێــت، زۆر بەرئەنجامی ســەیری بــۆ تایبەتمەندییەکان، رێخــراوەکان، ئامانجــی پرۆســە سیاســییەکان، سیاسەتمەداران و دام و دەزگای سیاسی هەیە. ســەرئەنجام، ئــەو هێزانەی کە لــە تۆڕەکانی راگەیاندن دان، لەئاســت دەســەڵاتی ئەو رەوتانەی کــە لە زمان و پێکهاتــەی میدیاکان دیــاری دەکەن، گرنگــی پلە دوویان هەیە.لە ئاســتێکی قووڵتردا، بناغــە مادییەکانی کۆمەڵگە، یانی شوێن و زەمەن لە حاڵی گۆڕان دان و لە دەوری فەزای رەوتەکان و زەمەنی بێ زەمەندا رێکدەخرێن. لە ســەرەوەی بەهای متافۆریکــی ئەم دەرکەوتنانەدا، تیۆرییەکــی ســەرەکی دێتــە ئــاراوە: کارکردی زاڵ لەو تۆرانەدا رێکدەخرێت کە رەوتەکان لە سەرتاســەری جیهاندا پێکــەوە پێوەنــد دەدەن. لــە هەمــان کاتدا، ئــەم تۆڕانە کارکــردەکان و ئەو خەڵکانەی کە گرنگی خۆیان دۆڕاندووە، لە فەزای فرەچەشــنی شوێنەکاندا لێك جیادەکەنەوە، فەزایەك کە لە چەندین ناوچە دروســت بــووە کە تــا دێت لە یەکتر جیا دەبنەوە. وادیارە زەمەنی بێ زەمــەن ئاکامی رەتکردنــەوەی زەمەن، رابــردوو و داهاتوو، لە نێــو تۆڕەکانی فەزای رەوتەکان دایە. زەمەنی سەعاتی هاوکات کە هــەر پرۆســەیەك، بەپێی گرنگی لەنێو تۆڕەکاندا، بەشــێوەیەکی جیــاواز دەنرخێنێــت، تایبەتمەنــدی شــوێن و کارکــردە تایبەتەکانیــش دیاریــدەکات. کۆتایــی مێــژوو، کە لە

بزاڤی ڕەوتە ماڵییە کامپیوٚتریکان یان پێویستی جەنگە زراڤەکان دا ڕوو دەدات، لەئاست زەمەنی بایۆلۆژیکی هەژاری یان زەمەنی مکانیکی کاری سەنعەتی، زاڵ دەبێت. پێکهاتەی کۆمەڵایەتی چەندین فۆرمی زاڵی مۆدێرن، شوێن و زەمەنێکی شاتۆری پێکدێنێت کە کارکردی ناپێویست، گرووپی کۆمەڵایەتی لاوەکی و وڵاتانی بێ بایەخ دەسڕێتەوە. بەمجۆرە، مەودایەکی کۆمەڵایەتی بێکۆتایی لەنێوان ئەم شاتۆرە و زۆربەی تاکەکان، چالاکییەکان و شوێنەکان لە سەرتاسەری جیهان دا پێکدێت. ئەمە بەو مانایە نییە کە خەڵك، شوێنەکان، یان چالاکییەکان لەنێو دەچن. بەڵکوو مانای بنەڕەتی ئەوان لەنێو لۆژیکی نادیاری شاتۆردا کە شوێنی بەرهەمهێنانی بەهاکان، پێکهێنانی بنەما کولتورییەکان و بڕیارە سیاسییەکانە،دەفەوتێ.نەزمیمۆدێرنی کۆمەڵایەتی، یانی کۆمەڵگەی تۆڕی، بەڕای زۆربەی خەڵك بێ نەزمییەکی بان کۆمەڵایەتییە. مەبەست لە بێ نەزمی بان – کۆمەڵایەتی، بەردەوامی ئۆتۆماتیك و بەرێکەوتی ڕووداوەکانە کە لە یاسای هەوسارپچڕاوی بازاڕەکان، تێکنۆلۆژی، نەزمی جوغرافیای سیاسی، یان جەبری بایۆلۆژیکی سەرچاوە دەگرێت.

لە ئاسۆیەکی مێژوویی بەرینتردا، کۆمەڵگەی تۆڕی گۆڕانێکی ڕێژەیی لە ئەزموونی ئینسانیدا پیشان دەدات. ئەگەر بگەڕێنەوە بۆ نەریتی دێرینی کۆمەڵناسی، کە بەوپێیە دەکرێت کرداری کۆمەڵایەتی لە بنەڕەتیترین ئاستدا، بە مۆدێلی بگۆڕی پێوەندی سروشت و فەرهەنگ بزانین، دەبێت بژین کە بە سەردەمێکی نوێ گەیشتوین.

تایبەتمەندییەکەمۆدێلیپێوەندی سروشت و کولتوری مرۆڤ، دەسەڵاتی هەزاران ساڵەی سروشت بوو بەسەر فەرهەنگ دا. ئەوجۆرە کە دیموٚگرافی بە پشکنینی یاسا کۆمەڵایەتییەکان تا سەرچاوەی ناسنامەی بایۆلۆژیکی ئێمە دەریدەخەن، یاساکانی ڕێکخراوی کۆمەڵایەتی جیلوەی ڕاستەوخۆی خەباتی مرۆڤ بووە بۆ درێژەدان بە ژیان لەئاست توندوتیژی سروشت.

دووهەمین مۆدێلی پێوەندی کە سەرەتای سەردەمی مۆدێرن پێکهات و لەگەڵ شۆڕشی سەنعەتی و سەرکەوتنی ئەقڵ پێوەندی هەبوو، فەرهەنگ بەسەر سروشت دا زاڵ دەبێت و بەپێی پرۆسەی کار کۆمەڵگە ڕێك دەخات؛ پرۆسەیەك کە مرۆڤ لە کۆیلەتی هێزە سروشتییەکان ڕزگار دەکا و لە زەلکاوی زوڵم و ستەمی خویدا پەخسیری دەکات.

ئێستا لە سەرەتای قۆناغێکی مۆدێرن داین کە لەودا سەرچاوەی فەرهەنگ خودی فەرهەنگە کە بە ڕادەیەك بەسەر سروشتدا زاڵ بووە کە دەتوانێ سروشت بەشێوەی دەسکرد وەك فۆرمێکی فەرهەنگی ئاراستە بکات: لەڕاستیدا مانای بزاڤی پاراستنی ژینگە دەیەوێت سروشت وەك فۆرمێکی فەرهەنگی ئایدیاڵ سەرلەنوێ بژێنێتەوە. لێکبەستراوی گەشەی مێژوویی و ئاڵوگۆڕی تێکنۆلۆژیك، ئێمەی بە مۆدێلێکی فەرهەنگی پەتی لە دانوستانی کۆمەڵایەتی و ڕێکخستنی کۆمەڵایەتی گەیاندووە. بەمهۆیە زانیاری توخمی سەرەکی ڕێکخراوی کۆمەڵایەتی ئێمە پێکدێنێت و بەمهۆیە ڕەوتی پەیامەکان و دیمەنەکان لەنێوان تۆڕەکاندا بڕبڕەی پشتی پێکهاتەی کۆمەڵایەتی ئێمە پێکدێنن. ئەمە بەو مانایە نییە کە مێژوو لە ئاشتی بەختەوەرانەی مرۆڤ لەگەڵ خۆیدا بە کۆتایی گەیشتووە. لەڕاستیدا تەواو بەپێچەوانەیە: مێژوو تازە دەستی پێکردووە، ئەگەر مەبەستمان لە مێژوو، ساتێك بێت کە پاش خەباتی هەزاران ساڵەی پێش مێژوو لەگەڵ سروشت، سەرەتا بۆ مانەوە و پاشان بۆ زاڵبوون لەئاست سروشت، مرۆڤ بە ئاستێك لە زانست و ڕێکخراوی کۆمەڵایەتی گەیشتووە کە وەها دەرفەتێکی پێدەدن تا لە دنیایەکی تەواو کۆمەڵایەتی دا بژی؛ ئەمە سەرەتای ئەزموونێکی تازە و سەرەتای سەردەمێکی نوێیە، سەردەمی زانیاری، تایبەتمەندی ئەم سەردەمە سەربەخۆیی فەرهەنگە لەئاست بنەما مادییەکان. بەڵام ئەمە ساتێکی پڕ شەوق نییە. بۆوەی ئێستا سەرئەنجام کە لە دنیای خۆماندا تەنیا کەوتووین، ناچارین لە ئاوێنەی دۆخی مێژووییدا لە خۆمان بڕوانین و، ڕەنگە وێنەکەمان لە ئاوێنەدا بەدڵ نەبێت.

سەرچاوە:

عصر اطلاعات، جامعەی شبکەای، مانول کاستلز، نشر طرح نو، تهران 1380، صص 543-553.

دروستکردنی ئاینده

د. ئەحمەد ئەبو زەید

گرنگترین ئەو خەسڵەتانەی کە توخمی مرۆیی لە بونەوەرانی دیکە پێجیادەکرێتەوە بریتییە لەتوانای بینین و بیرکردنەوە لەئاینـدە بەشێوەیەك هەندێك لەزانایانی ئەنترۆپۆلۆژی پێیانوایە ئەم توانایە لەگەڵ پێشکەوتنی شارستانیدا زیاتر دەبێت و پەرەدەسێنێت، ئەم توانایەش لەوێدا ناوەستێت تەنیا بەشێوەیەکی گشتی پێشبینی ئاینده بکات، بەڵکو بۆ زۆر لایەنی دیکە درێژ دەبێتەوە کە رەهەندی پۆزەتیڤیان هەیە وەك دیاریکردنی جۆر و روخساری ئاییندەو کارکردن بۆ دروستکردنی بەو شێوەیەی لەگەڵ ئارەزووەکانی کۆمەڵگەدا دەگونجێت بەچاو پۆشین لە ئاستی توانینی بەدیهێنانی ئەو ئارەزووانە لەسەر زەمینەی واقیع.

ئەگەر زانای ئەنترۆپۆلۆژی بەناوبانگ جوردون چایلد لەکتێبە بەناوبانگەکەیدا «مرۆڤ خۆی دروست دەکات Man Makeshimself " باس لەو مرۆڤە بکات کە خۆی دروستدەکات، ئەوا لەئێستادا باس لەو مرۆڤە دەکرێت کە خۆی ئاییندەی خۆی دروستدەکات یان ئاینده دادەهێنێت، چونکە بەر لەهەر شتێك ئاینده پیشەسازییەکی مرۆییە و ئیشکردن و سەرقاڵبوون بەم داهێنانەوە هەندێك ئەنگێزەی رووبەڕووبوونەوە و یاخیبوون بەرامبەر بەم دۆخەی ئێستا خۆی حەشارداوە، هەروەها ئارەزووکردن بۆ ئازادبوون لەبیرۆکەی مرۆڤی چەسپاو و راشکاو کە هیچ دەروازەیەکی بۆ دەربازبوون نییە، واتە ئارەزووی رزگاربوون لەچەمکی قەدەر و تەسلیمبوون بەچارەنووسی نوسراوو کە پێشتر دانراو، لەپێش ئەو پیشەسازییەوەیە.

ئەوەی دەردەکەوێت و ئاشکرایە مرۆڤایەتی لەهیچ سەردەمێکی دیکە وەك ئەم سەردەمە بەتوانا نەبووە بۆ دروستکردنی ئاینده ئەویش بەهۆی پێشکەوتنی زانستی وتەکنۆلۆژیی بێشومار و بەرفراوانبوونی ئاسۆکانی مەعریفەو پەیوەندیکردن کە تەواوی هەسارەی زەوی دەگرێتەوە، هەروەها ئاشنابوون بەرووی پۆزەتیف و نێگەتیڤی کلتور و گەلان و پێداویستی جیهان لەئاییندەدا.

مرۆڤایەتی لەئێستادا رووبەڕووی گەورەترین رووبەڕووبوونەوە و مەترسیدارترین گۆڕانکاری دەبێتەوە کە جیهان لەمێژووی دوور و درێژدا ملکەچی بووە، گۆڕانکارییە بەدوایەکداهاتووەکان چیدی سەرسورمانێکی ئەوتۆ دروستناکەن، بەڵکو ئەوەی مرۆڤ تووشی سەرسوڕماوی دەکات ئەو بۆچوونانەیە کە پێشبینی گۆڕانکاری گەورەتر و قوڵتردەکەن لەوەی ئەقل لەکاتی ئێستادا توانای وێناکردنی هەبێت، بەڵام ئەم پێشبینیانە بیرکردنەوەی مرۆیی

ئەفرێنرانە لەپشتیەوە خۆی حەشارداوە، بیریاران لەئێستادا نوسینەکانیان ئاماژەدەدات بەوەی ئەو گۆڕانکارییانەی لەم دوو دەیەی دواییدا بەسەر کۆمەڵگەی مرۆییدا هاتوون لەسەرجەم ئەو گۆڕانکارییانە تێدەپەڕێت کە بەدرێژایی مێژوو، رویانداوە، هەروەها هەمیشە نوسینەکانیان لەروانگەیەکی ستراتیژی ئاشکراوە بەرامبەر بەئاینده دەخستەروو، ئەوەی لەکتێبە ئەنترۆپۆلۆژیەکاندا بە»مرۆڤی ژیر» دەناسرا، ئەوەیە کە بایەخ بەئاینده دەدات، چونکە ئەمە ئەو رووبەریە لەئەزمونی مرۆڤایەتی کە دەکرێت مرۆڤ چی دەوێت تیایدا بکات.

مرۆڤ بەحوکمی واقیع شکستە لەبەردەم گۆڕینی رابووردوودا، هەروەها ئێستا ئەوەندە نامێنێتەوە تا رەوگەی دەگرین، وندەبێت، بەڵام تەنیا دەکرێت کۆنترۆڵی ئاینده بکەین و پلانی بۆ دابنێین، مرۆڤ توانای داهێنانی ئایندەی هەیە تەنانەت ئەگەر لە سنوری دیاریکراویشدا بێت، هەر ئەو توانایەشە کۆمەڵگەی مرۆیی هێناوەتە ئەم دۆخەی کە ئێستا تێیدایە. ئەوەی تێبینی دەکرێت لەگەڵ ئەو هەموو پێشکەوتنەی مرۆڤ لەبواری داهێنانی تەکنۆلۆژیدا پێیگەیشتووە، بەڵام لەبواری کۆمەڵایەتیدا زۆر بێئاگاو کەم ژیر بووە لەکاتێکدا وا پێویستی دەکرد ئەولەویەتی رەها بەم بوارە ببەخشێت، ئەم ئەو کێشەیەیە کە جابور لە کتێبێکدا زیاتر باسی دەکات، بەهەر حاڵ ئەو خاوەنی ئەو وتەیەیە کە دەڵێت: باشترین هۆکار بۆ پێشبینیکردنی ئاینده ئەوەیە خۆمان بیخوڵقێنین.

بیرۆکەی داهێنانی ئاینده زۆر لەمە کۆنترەو هەندێك را بۆ نوسەری شانۆگەریی فەرەنسی لوی سباستیان مرسییەی دەگەڕێننەوە کە لەسەدەی هەژدەدا ژیاوەو لە ساڵی 1771 دا کتێبێکی بەناونیشانی "LAn 2440" بڵاوکردۆتەوە کە بناغەی خۆی رۆمانێکە، پاڵەوانی ئەو رۆمانە خەون بەخۆیەوە دەبینێت لەگەڵ هاورێیەکی فەیلەسوفیدا قسەدەکات دەربارەی بارودۆخی خراپی فەرەنسا لەوکاتەدا، پاشان لەدوای ئەو لێدوانە دەچێت دەخەوێت و لەخەونەکەیدا پاریس لەساڵی 2440 دا و ئەو گۆڕانکارییە زۆرانە دەبینێت کە بەسەر ژیانی پاریسدا هاتووە، بەشێوەیەك جیاوازییەکی ریشەیی لەگەڵ پاریسی ئەو کاتە واتە ساڵی 1771 هەبووە، ئەو گۆڕانکاریانەش زۆرێك لەبوار و لایەنەکانی گرتۆتەوە وەك سەرلەنوێ نەخشەدانانی شوێنە گشتییەکان و سیستمی دادوەری و نەمانی دەسەڵاتی پیاوانی ئاینی و ونبوونی بێکاریی و سواڵکەر و ئەو سوپاپانەی کە هیچ کارێکی راستەقینە یان پێویستییەك بۆ بوونیان نییە، هەروەها نەمانی کۆیلەو گرتن و زیندانی و چەوساندنەوە باجی زۆر و قاوەخانەکان و زۆرێك دیمەنی دیکە کە ئاستەنگ بوون لەبەردەم بەختیاری و حەوانەوەی خەڵکدا، سەرجەم ئەمانە بەهۆی هەوڵ و کۆششی ئەو کەسانەوە هاتوونەتەدی کە ئیمانیان بەپێویستی گۆڕانکاری و توانای گۆڕانکاری هەیە. مرسییە هیوای ئەوەی دەخواست رۆژگارێك بێت جیهان لەناخۆشی و هەژاری و مەینەتی رزگاری ببێت، لەبەرئەوە خۆی بوو بەپلاندارێژەری ئەو کۆمەڵگە ئایندەییە لەدوای حەوت سەد ساڵ. خاڵی دەستپێکردن لەرۆمانەکەی مرسییە وتەیەکی لایبنتس Leibnitz ی فەیلەسوفە کە دەڵێت "ئێستا پڕە لەئاینده".

مرۆڤ بە رای مرسییە دروستکەری ئاینده و قەدەر و چارەنووسی خۆیەتی لەرێگەی بەکارهێنانی نموونەیی هێزەکانی مێشکی و توانا ئەقڵی و توانستەکانی داهێنانی بۆ زاڵ بوون بەسەر ئەستەمی ئاستەنگەکانی پێشکەوتن و باڵابوون ، چونکە فاکتەری مرۆیی بناغەیە بۆ داهێنانی ئاینده و بڵاوکردنەوەی بیرۆکەی پێشکەوتن بەتایبەتی لەدوای داهێنانی چاپ کە وەسفی دەکات بە بەخشندەیەك لەلایەن بلیمەتەکانەوە کە لەیادناکرێن، بەڵام شانبەشانی ئەمە شەماڵی ئازادی لە کەناری خۆرهەڵاتی جیهانی نوێ دەستی بەشنە کرد و بۆ کەناری خۆرئاوای جیهانی نوێ – ئەوروپا- درێژ دەبوەوە بۆئەوەی گۆڕانێکی ریشەیی دروستبکات و بەهیچ شێوەیەك نەگەڕێتەوە دۆخی کۆن.

هیچ شتێك لەبەردەم بڵاوبوونەوەی ئازادیدا ناوەستێت کە یارمەتی مرۆڤ دەدات بۆ فۆرمەلەکردنی ژیان و ئایندەی بەهەڵبژاردنی خۆی وەك کەسێکی ئازاد و بێ کۆت و بەند. لەهەر کۆمەڵگەیەك کەلەسەر بناغەی چەوساندنەوەو کۆنترۆڵکردن و ملکەچبوون بۆ فەرمانە توندەکان، بیناکرابێت، تۆوی گۆڕانکاری بەدیدەکرێت ئەویش بەهۆی هەستکردن بەگرژی و شکستی لەئەنجامی ئەو جیاوازییەی کە لەنێوان ئەوەدا کە بوونی لەگەڵ ئەوەی پێویستە هەبێت، هەیە. زۆرجار ئەم گرژی و شکستییە دەگاتە ئاستی تەقینەوە تا کۆمەڵگە لەو حاڵەتەی کۆیلەییەتیە رزگاربکات کە خۆی بەسەرخۆیدا سەپاندوویەتی کاتێك بەحوکمی ستەمکار و کڵێسەی کاسۆلیکی رازی بووە، لەبەرئەوە پێویستە خۆی لەئەفسانە سیاسی و لاهوتییەکان رزگاری بکات و ئەقڵ جێگەی خەیاڵ و

وەهــەم بگرێتەوە، ئەم ئاراســتەیە بەرەو حوکمکردنــی ئەقــڵ لەو مەســەلانەی تایبەتــن بەئاینده لەگەڵ ســەرەتاکانی سەدەی بیستدا گەیشتە لوتکە، هەروەها دەرکەوتنی ژمارەیەك نوســەری دیار کە بایەخیان بە ئاینده دەدات لە هەموویان گرنگتر نوســەری ئینگلیــزی بەناوبانگ H.G.Wells کە کتێبەکەی» دۆزینەوەی ئاینده Discovery of future لەساڵی 1902 دا بەپێشــەنگی ئــەو بەرهەمانە دادەنرێت کە پشتیان بەبناغەی بیرۆکەی ئاینده بەســتووە، ئەو کتێبە لەبنەغەدا وتارێك بوو کە ویلز لەبەردەم ئەنجومەنی پادشایی لەئینگلتەرا، پێشکەشی کرد.

لەوڵاتــە یەکگرتووەکانی ئەمریکاش سروشــتی بــوو زانایانــی کۆمەڵناســی بەتایبەتی، راو توێژینەوەکانیان دەربارەی رۆڵی مرۆڤ لەدروســتکردنی ئاینده یان داهێنانیدا، پێشکەشبکەن، لەوانەیە ولیەم ئۆگبرن William Ogburn پێشەنگی ئەو زانایانە بێت کە کۆمەڵناسی و ئاماری پێکــەوە کۆکــردەوەو هەوڵیــدا رێبــازە ســەرەکییەکان لەکۆمەڵگــەی ئەمریکی لەســییەکاندا ئاشــکرابکات لەژمارەیەك بواری سیاســی و ئابــوری و کۆمەڵایەتی و تەکنۆلۆژی، ئەمەش پاڵپشتێك بوو بۆ بنیاکردنی فیکری ئایندەیی نوێ. ماوەی نێوان چل و ســییەکانی سەدەی رابردوو بناغــە میتۆدییەکانــی توێژینەوەکانی ئاینــدەی بەخۆوەبینــی بەشــێوازێکی ئەکادیمــی ورد، هەروەهــا لەدەیەکانــی داهاتووشــدا ژمارەیەکی زۆر لەنوسەر و بیریاری ئایندەیی دەرکەوتن کە لەمیتۆد و رێگــەی توێژینــەوەو شــێوازەکانی بیرکردنــەوەدا لێکچوونەبوون، لەوکاتەدا هەندێــك نــاو دەرکەوتــن کە ســەنگی خۆیان هەبوو وەك ئایزاك ئاسیموف و ئارسەر کلارك، نەوەکانی ئەو سەردەمانە دەســتیانکرد بەتەماشــاکردنی ئاینــدە لەگۆشــەنیگای بیرکردنەوەی سەراپاگیر لەهەمــوو شــتێك، بەتایبەتی لــەدوای ئاشــکراکردنی گــەردوون و دۆزینــەوە زانســتیەکان لەبــواری بۆمــاوەی جینی لەگــەڵ بەرفراوانبوونــی چوارچێــوەی روانگــەی ئاینده تا ژمارەیەك بواری نوێ بگرێتەوە وەك بواری ژینگەو هەندێك لەو بوارانەی کە پشتدەبەستن بەبیرکردنەوەی ئەقلانی و ئەزموون و پێشکەوتنی خێرای تەکنۆلۆژی.

"کتێبە بەناوبانگەکەی تۆفلر شۆکی ئاینــدە" ئارەزووکردنــی زیاتری مرۆڤ بۆ تێرامان لەئاینده، ئەم کتێبە لەســاڵی 1970 دا دەرچوو مژدەی ئەوەی بەمرۆڤ دەبەخشی،ئەوەی ئێستابەخەیاڵی یان تەنیا وەهم دەزانرێت لەرێگەی هەوڵوکۆششــی مرۆییەوە لەئاییندەدا دێتەدی. لەبەرئەوە ئــەم کتێبــە بەبانگەشــەیەك دانرا بۆ رزگاربوون لەبارقورســاییەکانی رابردوو لەگەڵ کۆیلەبــوون بۆ ئێســتا، ئەمەش پێویســتی بەبەرچاورۆشــنیە سەبارەت بەهەڵبژاردنی شێوازە جیاوازەکانی ژیان یان ئەوەی ناوی لێنــاوە Diversity of Life styles ، هەرچەندە لەهەمانکاتدا ئەو بۆچونانە هەبوون کە گومانیان لەوە هەبوو زانستێك تایبەت بەئاینده هەبێت ئەمەش پشتبەستن بەو تێروانینەی کە ئاینده هێشتا خۆی لەئارادا نییەو شتەکان تەنیا لەئێستادا هەن.

لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا نوسەرەکانی خەیاڵی زانســتی دەنووســن بیرۆکەکانی خۆیــان لەو پێشــکەوتنە کۆمەڵایەتی و تەکنۆلۆژییانــەوە وەردەگرن کە هەموو بوار و بابەتێکی ژیانی مرۆڤیان ســەرەو ژێر کــرد بەشــێوەیەك وا دەردەکەوێت ئاینده ئەوەندە بەهەنگاوی خێرا و فراوان بەرەو ئێستا دێت زۆرجار مرۆڤ لەحاڵەتی شــپرزەیی و ونبوونــدا بەجێدێڵێــت ئــەم گۆرانکاریــە خێرایانــە بوونەهۆی دەرکەوتنی گروپــی ئایندەییەکان The Futurists لەوڵاتــە یەکگرتوەکانــی ئەمریــکا کــە بەچالاکــی و بڵاوکراوەو گۆڤارە زانستییەکانیان ناوییان دەرکردبوو کە لەئاســتێکی زانســتی بــاڵادا توانیان زۆرێك لەکێشەکانی ئایندەو بیرکردنەوەی ئایندەیــی بخەنــەروو، هەندێــك لــەم ئایندەییانــە تا ئــەو شــوێنە دەرۆن کە پێیانوایە ئەگەر بکرێت پێشبینی ئاینده بکرێــت واتە ئاینده قابیلــی گۆرانکاریی نییە لەکاتێکــدا ئێمــە بەدرێژایی کات سەرقاڵین بەشوێن ئەو رێگەو هۆکارانەی کە یارمەتی دروســتبوون و دارشتن یان داهێنانی دەدەن.

مرۆڤ بەتەواوەتی تەســلیمی ئاینده نابێت، بەڵکو دایدەرێژێت و دەیخوڵقێنێت و دروســتیدەکات، پێشــتر ئاماژەمــان بــەوەدا دنیس جابــور زاراوەی داهێنانی ئایندەی بۆ ئەم مەبەســتە بەکارهێناوە، ئایندەییەکان ئەو بیرۆکەیە رەتدەکەنەوە ئایندەییەکــی لەپێشــینە دیاریکــراو هەبێــت، چونکە دواجار ئــەو ئایندەیە ملکەچی هەڵبژاردنەکانی مرۆڤ دەبێت و توخمی مرۆیــی لەتوانایدایە لەرێگەی ئەو هەڵبژاردنە زۆرانەی لەبەردەمیدایە، فۆرمەلــەی بکات. هەرچەنــدە بیرمەند و نوســەرە ئســوڵییەکان دژی نوێکاری و مۆدێرنە دەوەستن، بەڵام پێشکەوتنەکان دواجــار ناچاریــان دەکات خۆیــان بدەن بەدەست ئەو واقیعەوە.

گۆڤــاری The Futurist کۆمەڵێك ئەگــەری بڵاوکــردەوە کە پێویســتە بۆ داهێنانــی ئاینــدە لەبەرچــاو بگیرێت کــە دەشــێت لــەم دوو دەیــەی دواییدا بەدیبێت، ئەم ئەگەرانە تا ئاستێکی زۆر پشتدەبەســتێت بەخوێندنەوەی واقیع و ئــەو گۆرانکاریانــەی کــە بەســەریدا دێن و ئەو دۆخەش کە پێشــکەوتنەکان دروستیدەکەن. بۆ نمونە ئەگەرێك هەیە

که گۆی زەوی لەسەر لێواری ونبوونیدایە و سەدەی بیست و یەك لەناوچوونی سەدە بۆ هەزار جۆر لەفرە جۆری بایۆلۆژی ناوازەی ژیان لەسەر رووی ئەم هەسارەیە، بەخۆوە دەبینێت، ئەمەش دەبێتە گەورەترین حاڵەتی ونبوون و لەناوچوون هەر لەسەرەتای مرۆڤایەتییەوە. ئەمانە شانبەشانی زیادبوونی مەترسیداری بەکاربردنی سەرچاوەکانی سروشتیی و تێکچوونی سیستمی ژینگەیی کەوا پێویستدەکات هۆکاری کارا هەبن بۆ کۆنترۆڵکردنی ئەو بارودۆخە مەترسیدارانە. لایەنێکی گەورە ئەوەیە چی لەئایندەدا روودەدات، پشت بەوە دەبەستێت مرۆڤ خۆیان چ رێگەو رەوتێك دەگرنەبەر چونکە بەر لەهەر شتێك ئایندە بریارێکی مرۆییە، لەجیهانێکی خێرا گۆڕاویشدا واپێویستدەکات بەخێرایی بریاربدرێت، بەڵام بەوردی لێکدرابێتەوە، لەگەڵ ئەمانەشدا پێویستە هەندێك ئاراستەی باو بەهەندوەربگیرێن بۆنمونە وەك کێشەی کەمبوونەوەی ئاو کە جیهان رووبەرووی دەبێتەوە، هەروەها زیادبوونی چاوەڕوانەکراوی دانیشتوان، بەتایبەتی لەجیهانی سێدا.

ئەوەی گومانی تیادا نییە داهێنانی ئایندە مانایەك بەبوونی مرۆڤایەتی دەبەخشێت، مرۆڤ هەستدەکات رۆڵی هەبووە یان یارمەتی دەربوو لەدروستکردنی جیهانی سبەی دا بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ کەلەگەڵ سروشتی مرۆییدا بگونجێت، هەروەها هەستدەکات بەکردەوە لەتوانایدایە جیهانێکی باشتر لەو جیهانەی ئێستا بخولقێنێت و خۆی بەرپرسیارە لەئاراستەکردنی سبەی رووەو ئاسۆی وروژێنەر کە مرۆڤ تووشی سەرسورمان دەکات. هەروەها داهێنانی ئایندە پێویستی بەکات و کۆشش و بیرکردنەوەو رۆشنبیری و فراوانبوونی ئاسۆو تواناکانی خەیاڵکردنەوەو داهێنان هەیە،هەروەهاپێویستیبەلەبەرچاوگرتنی تەواوی بارودۆخی جیهان و چۆنیەتی رێ رۆیشتنی مەسەلەکان و درككردن بەداواکارییەکانی ئایندە، هەیە. لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا زۆرێك لەنوسەران وایدەبینن ئەوەی مرۆڤی بەئاگای درککار و داهێنەر دەتوانێت لەماوەیەکی کورتدا – بەرێژەیی - بەدەستی بێنێت لەوانەیە لەخەیاڵ تێپەرێت. بۆنمونە لەماوەی تەنیا چوار ساڵدا توانرا پاشبەندی هێزی ئەتۆم هەڵبدرێت و لەماوەی هەشت ساڵدا مرۆڤ توانی بگاتە سەر مانگ، ئەمانە بەهۆی بەباشی پلاندارێژی و هەوڵ و نەخشەدانانی ورد بۆ سەرکەوتن و بەرچاورۆشنی و ئامانج دیاریکردنەوە هاتوونەتەدی، هەروەها بیل گیتس ئەنجامیداوە شانبەشانی بیرکردنەوەیەو تێرامانە، ئەمەش بەپێی یەکێك لەبلاوکراوەکانی ئەنجومەنی ئایندەی جیهان کە بیل ئامانجەکانی ئەنجومەنەکە راڤەدەکات. ئەمانەش هیچ کاتێك رەتکردنەوەی رابردوو ناگەیەنن کە بەئاراستکارێکیگرنگبۆئایندەدادەنرێت، ئەگەر زانیمان چۆن لەدیاریکردنی هەنگاوەکانماندا رووەو پێشکەوتن سوودی لێوەربگرین. لەواقیعدا هەر تاکێك لەو شەش بلیۆنەی لەسەر ئەم هەسارەیە نیشتەجێیە بەشێوەیەك لەشێوەکان بەشداریدەکات لەفۆرمەلەکردنی ئایندەدا لەرێگەی رەفتارو کارەکانیەوە تەنانەت ئەگەر چالاکی و کارەکان لاوەکی و کەمیش بن. لەبەرئەوە ئایندەییەکان پێیانوایە ئەگەر تەسلیمبوون بەقەدەر جۆرێك لەحەوانەوەی دەروونی تیادابێت ئەوا بەرەو نیگەتیڤی پاڵپێوەدەنرێت. ویلز هەنگاوێك لەمەش دوورتر رۆیشتووە کاتێك باس لەداهێنانی ئامێری کات دەکات The Time Machine کە رێگە بەمرۆڤ دەدات لەسەر ئاستی خەیاڵ بروات بۆناو کاتی ئایندەو تیایدا بژی.

بەڵام ئەمانە نەبوونەهۆی رێگەگرتن لەهەستکردن بەنائاسوودەیی بەرامبەر بیرۆکەی توانای مرۆڤ بۆ داهێنانی ئایندە نەك تەنیا پێشبینیکردنی، پێیانوایە مرۆڤ بەم هەنگاوە لەسنورەکانی خۆی تێدەپەرێت و لەوانەیە ئەمەش دەرئەنجامی نیگەتیڤ بەجێبهێڵێت تەنانەت لەسەر بیرۆکەی پێشکەوتنی خۆشەویستی. هایت میدی لەکتێبەکەیدا بەناوی Once Again in Chicago- 1933 گوزارشت لەم هەستەی دەکات، کاتێك دەڵێت:" هەست بەحەوانەوە ناکەم کاتێك دەبینم سیستمە کۆنەکە دەگۆرێت". بەڵام ویلز لەبەرامبەردا دەڵێت:"رابردووتەنیادەسپێکیسەرەتایە، هەموو ئەو شتانەی کەلەئێستادا هەن و لەپێشتردا هەبوون تەنیا مژدەی هەڵهاتنی بەرەبەیانێکی نوێن"، ویلز ئەمانەی لەکتێبەکەیدا بەناوی The Outline History دا باسکردووە، لەکاتێکدا جیمس ئۆسمەر لەکتێبەکەیدا The Furturist دەڵێت: زانست دڵی هەیەو پێشکەوتن ویژدانی هەیە، گرنگ ئەوەیە مرۆڤ تەماشای ئەو پێشکەوتنە بکات کە تائێستا بەدەستیهێناوەو درك بەوە بکات ئەم پێشکەوتنە تائێستا بایەخ و گرنگی پێدەدرێت لای ئەو کەسانەی کەهەست بەبەرپرسیارێتی دەکەن بەرامبەر نەوەکانی داهاتوو.

سۆزان وەریگێڕاوە

سەرچاوە:

www.kalema.net

کونە کرمیەکان
Wormholes

جەمال محەمەد ئەمین

لەرووی فیزیاویەوە کونی کرمی ڕێڕەوێکی گریمانەییە بۆ گەشت بەسەر کاتدا ئەوەش لەرێگایەکی زۆر کورتەوە و لەمیانەی شوێنکات ،تیۆری تەواویش بریتیە لەکونی رەش و کونی سپی و دوو گەردوون و دوو کات کە ئاسۆکانی هەردووکیان بەهۆی تونێلێکی یا کونێکی تونێلیەوە دەبەسترێنەوە.

بۆیە لەکونی کرمیدا وا دانراوە کە بەلایەنی کەمەوە دوو دەرچەی هەبێت کە بەهۆی یەك رێڕەوە پێکەوە بەستراون، خۆ ئەگەر کونی کرمی ئامادەکراو بێت بۆ گەشت ئەوا ماددە دەتوانێت لەدەرچەیەکیانەوە بچێت بۆ ئەوی دیکەیان بەنێو ئەو ڕێڕەوەدا، تا ئێستاش بەڵگەیەکی زانستی کرداری نییە لەسەر گەشت بەسەر کاتدا بەنێو ڕێڕەوی یان کونی کرمیدا و ئەوەی دانراوە تەنیا گریمانەیەکی فیزیاییە وەك شیکارێك لەشیکارەکانی تیۆری ڕێژەیی ئاینشتاین.

لەرووی پرانسیپەوە دەکرێت کە کونی کرمی دابنرێت بەجێگیر و نەگۆڕ بۆ ماوەیەك کاتی چوونە نێوەوەی کونەکە بەهۆی ماددەیەکی نادیارەوە کە بەماددەی نامۆ یا نادیار دەناسرێت، لەکونی کرمی جێگیردا ماددە نادیارەکە بڵقێکی گۆیی سووك دروستدەکات وەك لەوێنەکەدا دیارە بەشێوەی بازنەیەك .

ئەو بڵقە پێکدێت لەماددەیەکی نادیار و نامۆ کە بارستاییەکی سالب و رووەپەستانێکی موجەبی هەیە، ئەو بارستاییە سالبە هەمیشە لەدەرەوەی ئاسۆی کونەکەدا دەبێت بۆیە گەشتیار دەتوانێت بیبڕێت ئەوە لەکاتێکدا رووەپەستانە موجەبەکە ناهێڵێت کونەکە دارمێت!

راشکاوانە بیرۆکەی بارسایی سالب بیرۆکەیەکی زۆر نامۆیە!! بەڵام ئەو گۆڕانکاریانەی لەدەوروپشتی کونێکی رەشدا روودەدەن زۆر سەیر و نامۆن، لەبەرئەوە بوونی ماددەیەکی ئابەو جۆرە لەوە ناچێت زۆر سەیر و نامۆبێت.

بەپێــی تیۆری ڕێژەیی ئاینشــتاین خێرایــی ڕوونــاك 300000کــم \چ لەجێگــیرە گەردوونیەکانــە و ناکرێت ببەزێنرێــت، بەڵام لەگەشــتکردنێکدا بەنێو کونێکی کرمیدا کاتێکی پێدەچێت کەمتر لەو کاتەی ڕووناکی دەیەوێت بۆ ئەو گەشتە ئەو چۆن؟

ئەگەر دوو خاڵمان وەرگرت و لەرێگای کونێکی کرمیەوە پێکمان گەیاندن ئەوا کاتی پێویست بۆ ئەو مەبەستە کەمترە لەوکاتەی ڕووناکی پێویستیەتی بۆ ئەو مەبەستە لەدەرەوەی کونە کرمیەکەدا! لەراســتیدا ئەوە کەمبوونــەوەی کاتە نــەك زیادبوونــی خێرایــی بێــت! بۆ ڕوونکردنــەوەی ئــەوە دەڵێــین کاتی پێویســت بۆئــەوەی بەسەرشــاخێکدا ســەربکەوێت بەخێراییەکــی گــەورە و لــەو دیــوەوە دابەزیتەوە خــوارەوە بەخێراییەکی گەورە زیاترە لەو کاتەی دەتەوێــت ئەو ڕێرەوە ببڕیت لەمیانەی تونێلەکــەوە کە لەشــاخەکە بکرێت و لەمبارەدا دەتوانیت بەخێراییەکی زۆر کەمتریــش بجوڵێیت، چونکە لەمبارەدا درێژی ڕێرەوەکە کەمترە.

کونێکی کرمی لە نێو یەك گەردوون و دوو گەردوونــدا: ئــەو کونــە لەنێــو یەك گەردووندایە و لەشــوێنێکەوە بۆ شــوێنێکی دیکەیە لەهەمان گەردووندا (لەمکاتەی ئێستا یان هەر کاتێکی دی)، ڕۆڵی ئــەو کونە ئەوەیە کــە گەیاندنە بۆ شــوێنە دوورەکان لەرێگای کورتەوە لەمیانــەی شــوێکاتەوە و ڕێگــادەدات بەگەشــت لەماوەیەکــدا کــە لەماوەی تێپەربوونــی ڕووناکــی لەگەردوونــدا کەمــترە. بەڵام بۆ دوو گــەردوون ئەوا ئەو دوو گەردوونە بەشێوەیەکی تەریب بەهــۆی ئەو کونــە کرمیــەوە پێکەوە دەبەســترێن بەزۆری و بەوە دەوترێت Schwarzschild wormhole.

گەشت بەســەر کاتدا :بیرۆکەیەکی دیکەی کونی کرمی ئەوەیە گەشت بەسەر کاتدا بکرێت، لەو بارەدا کونەکە بریتی دەبێت لەرێگایەکی کورت بۆ گواستنەوە لەخاڵێکەوە لەشوێکاتێکی دیاریکراوەوە بــۆ خاڵێکــی دی لەشــوێکاتێکی دی، ئــەوەش بەتاوادانــی یەکێــك لەلاکانی کونەکــە دەبێــت بــۆ خێراییەکی زۆر بەگوێرەی ئەوی دیکەیان و ئینجا پاش هەر کاتێکی دی ئــەو لایە دەگەڕێتەوە باری جارانی، کاتــی ڕێژەیی فراوانبوو کاردەکاتە سەر کات لەو دەرچەی سەری کونەکە کــە تاودانەکەی تێدا ڕوویداوە کە کات تێیدا بەهێواشتر دەڕوات لەچاو ســەرەکەی دیکەیــدا وەك چاودێرێــك لەدەرەوەی ڕووداوەکــە دەیبینێت واتە کات بەشــێوەیەکی جیاواز دەبێت لەناو کونەکەدا بەبەراوورد لەگەڵ دەرەوەیدا، بۆیــە ســەعاتەکانی هــاوکات دەبــن لەهەردوو سەردا و هەرواش دەمێننەوە بەگوێرەی کەسێك کە گەشت دەکات بە نێو کونەکەدا ئیتر جوڵە لەهەر لایەکدا چۆن بێت. ئەمەش ئــەوە دەگەیەنێت کە هەر شــتێك بچێتە نێــو کونەکەوە لەلا تاودراوەکەیەوە ئەوا لا جێگیرەکەی بەجێدەهێڵێــت لەخاڵێکدا و لەکاتێکدا پێش چوونە ناوەوەی کونەکە!

بــۆ نمونــە ئەگــەر ســەعاتەکان لەهەردوولای کونەکە ئاماژە بۆ ســاڵی 2000 دەکــەن پێــش کــرداری تاودان لەیەکێــك لەلاکانیدا، پاش گەشــتەکە و خێراکردنی کاتــی ڕێژەیی لەیەکێك لەلاکانــی کونەکــە لا تاودراوەکــە دەگەڕێتەوە بۆ هەمان باری خۆی وەك لاکــەی دیکەی ســەعاتی لا تاودراوەکە ئامــاژەی بەســاڵی 2005 دەدا، بــەڵام لاکەی دیکەی ئاماژەوی بەساڵی 2010 دەدات ئــا لەوکاتــەدا ئەو گەشــتیارەی دەچێتــە نێــو لا تاودراوەکــە هەر لەو ساتەدا لا جێگیرەکە بەجێدەهێڵێت کە سەعاتەکەی هەر ئاماژە بۆ ساڵی 2005 دەکات لە هەمان شــوێندا، بەڵام 5 ساڵ لەرابوردوودا، بەهەمانشێوە کونی کرمی ڕێگا دەدات بەگەردەکان تــا ڕێرەوێکی داخراو دروســتبکەن لەگــەڵ کاتدا کە بەچەماوەی کات ناسراوە.

جێــی ئاماژەیە کە دوو جــۆر کرمی کونی هەن:

کونە لۆرتزیەکان Lorentzian wormholes و کونــە ئیقلیدیەکان واتــە Euclidean wormholes. ئــەوەی یەکەمیــان بەشــێوەیەکی ســەرەکی مامەڵە لەگەڵ ڕێژەیی گشتی و کێشــکردنی کلاســیکی دەکات، بەڵام ئەوەی دووەمیان مامەڵە لەگەڵ فیزیای گەردەکان دەکات.

لەراستیدا پەڕینەوە بەنێو کونێکی کرمیــدا و گەیشــتن بەگەردوونێکــی دیکــە کارێکی ســتەمە، ئەگــەر وامان دانا گەشــتیارێك توانــی تەنیا کونێك ببڕێت و بەیەك ئاراســتە پێویستە ئەو چاوەروانــکات تــا هــەردوو کونەکان یەکدەگــرن و ئاسۆکانیان دەبنە یەك لەوانەیە کەســێك بچێتە نێو یەك کون یــا ئاســۆوە و ئیتر لێــوەی دەرنەچێت و یــان لەنێو ئــەو کونە و یــان لەنێو کونەکــەی دیکەدا دەرنەچێت و بمرێت لەناکۆتاییــدا کــە لەدارمانــی کونــە کرمیەکــەوە دروســتدەبێت، بەڵام ئەو دەتوانێــت هێمــای هێــواش و ســووك لەگەردوونەکەی دیکەوە ببینێت و ئەو بەهیچ جۆرێك ناتوانێت گەردوونەکەی دی بەتەواوی ببینێت تا نەکەوێتە کونە تاریکەکەیــەوە و ئیــتر بەهیچ جۆرێك ناگەڕێتەوە گەیشــتن بەو گەردوونەش لەمردنی گەشتیارەکەوە دەستپێدەکات!

سەرچاوە alnomrosi.net

فێربوون و داهات: پەیوەندییەکی لەبیرچۆوە!

سلێمان ئیبراهیم ئەلعەسکەری

■ ئابورییەکی پەرەسەندوو دانامەزرێت بەبێ کارکردن بۆ پەرەسەندنی سیستمی فێرکاری.

■ بواری کارکردن لە پیشەسازییە گەورەکانەوە (کەهێمای هێزبوون) دەگۆڕێت بۆ ئەو بەرووبوومانەی پشت بە تەکنۆلۆژیای زانیارییەکان دەبەستێت.

■ گرفت و کەموکوری فێرکاری لەوڵاتە یکگرتووەکان لەوەدایە خوێندنی بیرکاری لای فێرخوازانی لەئاستێکی نزمدایە لەچاو وڵاتانی دیکەدا.

مەسەلەی خوێندن لەوڵاتە عەرەبیەکاندا لەسەر ئامانج و پلانێك بۆ ئێستاو داهاتوو جیاکراوەتەوە وەك بڵێی ئێمە تەنها بۆ فێربوون منداڵەکانمان فێر دەکەین و دواتر پرۆسەی فێرکاری جێدەهێڵن کەخۆی بڕوات و بەئامانجی جوانکاری و روکەشی بڕوات.

هەرچی ئەم مەسەلەیەیە لەزۆربەی کۆمەڵگاکاندا مشتومڕی زۆر هەڵدەگرێت و بەدەرئەنجامی کردەیی ئەوتۆوە گرێی دەدەن کەتایبەتە بە پاشەڕۆژی تاك و کۆمەڵگەو میللەتەوە، لەبەرئەمە لەسەر رووی مەسەلەکانەوە دایدەنێن و لەو گۆشانەوە لێی دەروانن کەلای ئێمە نامۆن، گەرچی ئەو گۆشانە کردەیین و رەنگدانەوەی مەترسیداریان هەیەلای تاك و کۆمەڵگاکان وەك یەکتری.

وڵاتە یەکگرتووەکان تەنگژەیەکی ئابووری گەورە یەخەی گرتووە کەهەرەشە لەشانەی کۆمەڵایەتی و یەکگرتویی نەتەوەکەیی و هێزە ئابووری و پێگەکەی لە جیهاندا دەکات، هۆکاری ئەم تەنگژەیە هاتنەخوارەوەی ئاستی فێرکارییە لەخوێندنگەکاندا بەتایبەتی قۆناغی سەرەتایی!

رەنگە ئەم قسەیە بەمانەوە سەیر بێت کەچالاکییەکی (سادە) لەرای زۆربەماندا بەمەسەلە (ستراتیژییە) مەترسیدارەکانەوە ببەسترێت کەتایبەتە بە بەهێزترین جەمسەر لە جیهاندا، چ لەباڵانسی هێزی سەربازی یان هێزی ئابووری یاخود لەبواری ئەو دەسەڵاتە فراوانەی بەسەر ئاستی هەسارەی زەوی و بگرە هەسارەکانی دیکەش هەیەتی!

ئەمە راستییەکە پێمان قووت ناچێت بەڵام ناتوانین نکوڵی لێ بکەین، چونکە چۆن دەکرێت فێرکاری لەفێرگەکاندا هەرەشە لەم بوونە بکات؟ کێ ئەو قسەیەش دەکات؟

قسەکار دژی سیاسەتی ئەمریکا نییە، دوژمنێکیشی نییە کە وێنەکەی بشێوێنێت، بەڵکو یەکێکە لە هزرمەندە ئەمریکییەکان لە بواری پێگەی تایبەت بەهێزو پێگەی ئەمریکییەکان، واتە لەبواری داراییدا، ئەو (ئالان جرنیسبان)ی سەرۆکی ئەنجومەنی بەڕێوەبەرایەتی بانکی یەدەگی فیدراڵی ئەمریکییە کە بیست ساڵە لەو پۆستەدایەو لەماوەی چوار سەرۆکی ئەمریکیدا سیانیان لە حیزبی کۆماری و یەکێکیان لە جیزبی دیموکراتی (رێگان و بۆشی باوك و کلنتۆن و بۆشی کور) واتە باوەڕپێکراوی دووتیمی رێککەوتووی سیاسی باڵا دەست لە وڵاتە یەکگرتووەکان، ئەو دەربڕی هۆکاری هاوبەشە لە زەینی سیاسی و ئابووری ئەمریکادا، سەیرنییە رۆژنامەنووسی بەناوبانگی ئەمریکی "بوب ودوارد" کتێبێك لەبارەیەوە بنوسێت کەژمارەی فرۆشتنی لەسەرو هەموو کتێبەکانی دیکەوەبووە، لەژێر ناونیشانی "مایسترۆ" کە ئاماژە بەپێگەی ئەو پیاوە دەکات لە "ئۆرکسترا"ی بەڕێوەبردنی ئەمریکیدا، وەك ئەقڵێکی دارایی بزوێنەر لە ئەقڵی سستمی ئابووری ئەمریکیدا، واتا بانکی یەدەکی فیدراڵی وڵاتە یەکگرتووەکان. باهەنگاو بەهەنگاو دوای بینینی ئەم "مایسترۆ" یە بڕۆین.

پیشەسازییە لەناوچووەکان و بەنێویەکدا چوونە جیاوازەکان:

جرنیسبان لەو کتێبەداو لە وتوێژی مانگی رابردوو بەناونیشانی "سەردەمی شڵەژان" باس لەدروستبوونی ئەو بۆشاییە ترسناکە دەکات کەدەکەوێتە نێوان ئاستی

داهاتی کرێکاران لە چالاکییەکانی ئابووری ئەمریکیدا، دەڵێت: "لەدەساڵی رابوردوودا چاودێری کرێی مامناوەندو مووچەکان لە کاتژمێرێکدام دەکرد بەلایەن چوار لەسەر پێنجی هێزە کرێکارە ناکشتوکاڵییەکان کە کرێکاری بەرهەمهێنن یان سەرپەرشتیاری نین بەرامبەر پێنج لەوانەی کە کرێکاری "سەرپەرشتیارین" لەوانەش کاربەدەست و بەرێوەبەرەکان لەبەهاری"2007"دا موچەی هێزی کرێکارە سەرپەرشتیارییەکان (95) دۆلار بوو لەیەك کاتژمێردا بەرامبەر (71) دۆلاری کرێکارە ناسەرپەرشتیارەکان، مانای ئەوە ئەوەیە کە کۆی گشتی ژمارەی پێنجەکان لەفەرمانبەرە ئەمریکییەکان (64٪)ی کۆی گشتی مووچەکانە، لەساڵی (1997) دا رێژەکە (14٪) بوو، ئەم زیادبوونەش بە درێژایی دەساڵ بەردەوام بوو، موچەی مامناوەندیش لەکاتژمێرێکدا بۆ کرێکارە بەرهەمهێنەکان (4.3٪) بوو ساڵانە، بەڵام موچەی کرێکارە سەرپەرشتیارییەکان بەرێژەی (6.5٪) زیادی کردووە.

ئەم بۆشاییە لە کرێ و مووچەدا فراوان بوو، وای کرد "مایسترۆ" نیگەرانی خۆی بەرامبەری رابگەیەنێت و بەدوای هۆکارەکانیدا بگەرێت، دەبینێت بواری کارکردن کەجاران لە پیشەسازییەکانی پۆڵاو ئۆتۆمبێل و قوماش و کیمیاییەکاندا زۆربوو – کەهێمای هێزی پشێوی ئەمریکاییە - بەو شێوەیە نەماوە چونکە بەکاربەرانی سەدەی بیست و یەك خوازەری ئەو بەروبوومانە نین، بەوپێیەش کارکردن لەو بوارانەدا دابەزی بەتایبەتی کەلەپەنجاو شەستەکانی رابردوو لەلوتکەدابوو،ئەو بوارانە گۆران بۆ بارە نوێیەکانی وەك ئامێری کۆمپیوتەرو پەیوەندی و تەکنۆلۆژی زانیارییەکان کەزیادکردنێکە بۆ ئاستەکانی بژێوی کەسی ئەمریکی، چونکە بەکاربەرانی جیهان تادێت داواکارییان لەسەر ئەو بەرووبومانە زیاتر دەبێت، وەك جرنیسبان بۆی دەچێت پێویستیان بە مۆبایلە نەك ماتۆری لێخورین، لەلایەکی دیکەوە بازرگانی جیهانی وای لێهاتووە کەئەمریکییەکان بگەنە کۆمەڵێکی باشی بەربوومەکان بەبێ ئەوەی کەس داوابکات لەناوخۆ دروست بکرێت، دیارە مەبەستی لە پیشەسازییە زبر و ناپاکژەکان بووە کە لە جیهانی سێیەمدا ئامادە دەکرێت، چ ئەوانەی ژینگە پیس دەکەن، یان بەرهەمهێنانیان هەرزانترەو قازانجیان زیاترە بە کرێی کەمی کرێکارەوە.

کەواتە بازاری کاری ئەمریکی بەرەو پیشەسازییە پەرەسەندووەکان و ئەوانەی مەترسی و پیسبوونی ژینگەییان کەمترە، دەچێت، ئابوورییەکانی نوێ هەیە کە لەسەر تەکنۆلۆژیای باڵا دامەزراوە، ئەم ئابوورییە لە بازاردا پێشبرکێی کاری هەیە کە لەسەر ئامرازی نوێ لە ئاستی بەرزی تەکنۆلۆژیادا دەجووڵێت و زیاتر بەرهەمهێنە، لەبەرئەوەی کێکی ئابوری قەبارەی گەورەتر بووە، بەخشینی سەرمایەی زیاتر بووە، بەو پێیەش کە جیهانگیری بەخشینی کرێی کرێکارە لێهاتووەکانی زیاتر کردووە، دەبینین نوێبونەوەی تەکنۆلۆژی هەرەشە لە هێزە کەمتر لێهاتووەکان دەکات، ئەمریکا کەموکورییەکی لە خواست و خستنەرووی ئەو کرێکارە لێهاتووانە بەخۆوە بینی و سکالای بەرێوبەرە ئەمریکییەکان تا دێت لەسەر کەمی کرێکارە لێهاتووەکان بەردەوام دەبێت، لەبەرئەوە ناچارن کرێ زیاد بکەن بۆ دەستکەوتنی ئەو کرێکارە لێهاتوانە، ئەوجا بۆشایی کرێکاران و مووچەکان فراوانتر دەبن، جگە لە گرفتەکانی لێرەوە دروست دەبن بەرامبەر بەرهەمی ئابووری "زۆر تەکنیك – تەکنیك باڵا"، ئەم گرفتە ناچاری کردوون کرێکارە لێهاتووەکان لە دەرەوە بانگهێشت بکەن و خەرجی هەموو لایەنە ئابووری و کۆمەڵایەتی و سیاسییەکانیان بۆ دابین بکەن.

هۆکارەکانی ئەو تەنگژەیە:

بە رای جرنیسبان، ئەمریکا بەهۆی کەموکوری لە فێرکاری سەرەتایی و ئامادەییەکاندا، کەوتە ئەم تەنگژەیەوە، چونکە توێژینەوەیەك کە کۆلیژی (لنش) ی فێرکاری لە بۆستن ساڵی (1995) دەریخست کە سەرەرای ئەوەی فێرکارە ئەمریکیەکان لە قۆناغی چواردا پلەی سەروو ماماناوەند وەردەگرن لەچاو وڵاتە جیهانییەکان لە هەریەك لە ماددەکانی بیرکاری و زانستەکاندا، بەڵام لە ساڵی دواییاندا لە قۆناغی ئامادەیی لەچاو زۆر وڵات دێنە خواروو پلەی ماماناوەند، ئەو وڵاتانەش کەلەپێشەوەن (سەنگافور، هۆنگ کۆنگ، سوید، هۆڵەندا)، ئەو توێژینەوانە بەدواداچوونیان لەساڵانی (1991 – 2003) ئاماژە بەوە دەکەن کەباشتربوونێکی کەم لە رێژەی ئەمریکیدا بەدیدەکەن لەچاو ئەو وڵاتانەدا جرنیسبان دەڵێت "ئەم کارەساتە فێرکارییە ناکرێت بۆ چونێتی منداڵەکانمان بگەرێتەوە چونکە لە ئاستی ماماناوەندبوون لەتەمەنی نۆ یان دەساڵیدا، بەڵام چی بکەین بۆ حەوت یان هەشت ساڵی دواتریان، بەجۆرێك کە تاقیکردنەوەکانیان خراپترە بەبەراورد بەمنداڵانی وڵاتانی دیکە؟ پرۆسەی فێرکاری تایبەت بەئەوان چی دەکات کەوا پێویست بکات لەهەڵبژاردنی کرێکارە لێهاتووەکان ژمارەیەکی زۆر "پێشکەوتووە – فێرکارەکانەوە" وەزیفەی ماماناوەند وەربگرن؟لەبەرئەوەی ناتوانن وشەیەکی گونجاو، دێرێکی پێکەوە بەستراو یان کۆکردنەوەی ستونێك لە ژمارەکان بەوردی کۆبکەنەوە، یان بینوسن؟

سەیرنییە کەلەئەنجامی ئەمەدا ئاستی فێرکارانمان لەکاتی دەرچوونیاندا

دێتەخوارەوە، کە وادەکات کرێکاری نالێهاتوو زیاتر بەرهەم بێن بەشێوەیەکی ئاشکرا".

ئەم تەنگژەیە لەسەر ڕێسای خراپبوونی فێرکاری سەرەتایی و ئامادەیی لەو سنووردا ناوەستێت کەکرێکاری لێهاتووی ئەمریکی کەم بێت لەئابوورییەکدا کەبەرێرەوی تەکنیکە بالاکان ملدەنێت ، بەلام – کەئەمە سەیرەو جێی سەرسورمانە – دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی فێرکارە لێهاتووەکان بۆ خوێندن لە زانکۆ ئەمریکییەکان کە پارێزگاری لە ئاستە جیهانییە بالاکەی دەکات، ئەم زانکۆیانە ناچارن دەرگار بەرووی فێرکارە بێگانەکاندا بکەنەوە کەشایانی خوێندنن لەو زانکۆیانە، چونکە باش لە قۆناغە سەرەتایی و ئامادەییەکاندا ئامادەبوون.

پرسیاری مەرج و وەلامەکەی:

بەرای "مایسترۆ" پێویستە چارەسەری کەموکوری لێهاتوویی بەچاکسازی فێرکاری بکرێت، ئەگەرچی ئەمە چەندین سالی دەوێت لەم جیهانەداکەزۆر خێرا دەجولێت و بەرگەی ئەو پشت بەستنە سیاسی و بیروقراتیە ناگرێت، لەبەرئەمە پێشنیاز دەکات ولاتە یەکگرتووەکان دەرگاکانی بەرووی هەموو کرێکارە لێهاتووەکاندا بکاتەوە لە جیهاندا بۆ زامنکردنی پاراستنی سەرمایەی ئەمریکی هەلگیراو لە ئابوری جیهانی پێشبڕکێدا، هەرچەندە کردنەوەی دەرگاکانی کۆچکردن ڕووبەرووی مەسەلەیەکی قورستر دەبێتەوە کەبەندە بەخواستنی خەلکی لەپاراستنی بنەرەتە کلتورییەکەیان کە کۆمەلگەی پێکەوە بەستۆتەوەو ئالوگۆری خەسلەتە هاوبەشەکانی گرێداوە، جا ئایا چارەسەرێك بۆ ئەم مەسەلەیە هەیە؟ جرنیسبان دەلێت: (وەك بلێی وەلامی پرسیاری مەرجدار دەداتەوە): "ئەگەر پێویست بکات لە پێشبڕکێی جیهاندا بەردەوام بین و ئاستی بژێویمان باش کەین، ئەوا یان دەبێت فێرکاری سەرەتایی و ئامادەییمان باشتر بکەین بەشێوەیەکی دیار یان لەو کەموکورییانە کەم بکەینەوە کە لەرێگەی کۆچکردووەکاندا هەن (لێهاتووەکان) لەراستیدا جێبەجێکردنی هەریەکێك لەمانە سوودی ئابووری گرنگی لێدەکەوێتەوە، چونکە سیاسەتی گشتی کۆمەلێك لە هەلبژاردنەکانە، دەتوانین پەرژین بەدەوری ولاتە یەکگرتووەکاندا دروست بکەین و ڕێگە بگرین لە هاتنە ناوەوەی شمەك و خزمەتگوزاری و ئەو کەسانەش کە پێشبڕکێی بەرهەم و کرێکارە ناوخۆییەکانمان دەکەن،ئەنجامی ئەمەش نەمانی گیانی پێشبڕکێیەو ئابوورییەکی وەستاوی پەککەوتووی لێ دەکەوێتەوە، بەوەش ئاستی بژێوی نزم دەبێتەوەو کێشەکان بەرەو زیاتر دەڕۆن.

جێگرەوە بۆ ئەمە چوونە ناو پێشبڕکێیەوە لە جیهانی تەکنەلۆژیای بالادا کەتادێت پێشبڕکێ زیاتر دەبێت، هەروەها چارەسەرکردنی سیستمی خوێندنی ناخۆییمان لەدابینکردنی ئاستی کرێکارە لێهاتووەکان کەتوانای نوێیان دەستگیر کردووە و داهاتەکان جیاواز دەبن، وەکردنەوەی سنورەکەمان بەشێوەیەکی باشتر بۆ هاتنەناوەوەی ژمارەیەکی زۆرتر لەکرێکارە لێهاتووەکانی جیهانەوە.

لەم نێوەندەدا ئێمە لە کوێداین؟

حەزم کرد باسی ئەم مەسەلەیە لەدیدی پیاوێکی ئابورییەوە بخەمەڕوو کەبەرژەوەندی ولاتەکەی لێکدەداتەوەو خەمی بۆشایی جیاوازی نێوان کرێ "ناخۆشەکانی"نێوکرێکارەئەمریکییەکان دەخوات ئەم ئەو بۆشاییە بۆ دابەزینی ئاستی فێرکاری ئەمریکی (سەرەتایی – ئامادەیی) دەگەڕێنێتەوە، لەسەروشەوە ڕووکردنە ئابورییەکی پەرەسندووی تەکنیکی بەرز چاوەڕێیە دەبینین داوای چارەسەری فێرکاری دەکات و داوا لە کردنەوەی دەرگا بە ڕووی لێهاتووەکاندا دەکات لەدەرەوەی ئەمریکا.

ئەمە وادەکات ئاورێك لە حالی قوتابخانەکانی خۆمان بدەینەوە کەتەواو برینمان دەکولێنێتەوە، چونکە فێرکاری عەرەبی هێندە کەموکوری هەیە کەوا هەست دەکەین بەرەو تونێلێکی تاریکی درێژ دەڕۆین، چونکە نەك هەرلێهاتوو بەرهەم ناهێنن، بگرە دواکەوتوییمان وادەکات هەرگیز نەبینە خاوەن ئابوورییەکی تەکنیکی بالا، تەنانەت ناشتوانین کرێکاری لێهاتوو بنێرینە ئابوری جیهانەوە.

هەموو دەزانن کە سیاسەتی فێرکاری عەرەبی بەندنییە بەناوەرۆکی پێداویستی پەرەسەندنی ئابوریمانەوەو لەجێی خۆمان وەستاوین و کۆمەلێك بێکار بەرهەم دێنن چ لەناوەوە یان لەدەرەوە، ئایا دەکرێت ئاور لەم خالە بدەینەوەو فێرکاری عەرەبی دەربازبکەین و بەرەو پێشەوەی بەرین؟ ئەگەر لەئەمریکا وابزانن ناتوانن چاوەڕێی ئەم تەنگژەیە بکەن، بەلام چاوەڕوانی لەراستیدا لای ئێمە بەمانای خۆکوشتن دێت، دەکرێت خێرا دەست بە ڕزگارکردنی خۆمان و فێرکاری ولاتەکەمان بکەین و دەستاودەست بە میتۆدەکان بکەین لەدەستەهێزو لاوازەکانی رابردووەوە بۆنەوەکانی ئێستا هەتا داهاتوویەکی باش بۆ نەوەی ئەمڕۆو داهاتوو دروست بکەین؟

و: ڕۆشنا ئەحمەد

تۆزی کۆمپیوتەر

وەهدان وەهدان

Computer dust

تۆزی کۆمپیوتەرو شاشەکەی، ماددەی کیمیایی ترسناکی تێدایە کەهۆکارن بۆ تێکچوونەکانی کۆئەندامی زاوزێ و دەمار. ئەم دەرئەنجامە لەلایەن توێژەرەوەکانی رێکخراوو دامەزراوە ژینگەییەکانەوە ئاشکرا کرا.

یەکێك لەو توێژینەوە گرنگانەی لەم بوارەدا ئەنجام دراون ، دۆزینەوەی بڕی ئەم ماددە، کیمیاییانەیە کەدژی گڕگرتنن و ئامێرە کارەباییەکانی ناوماڵ و ئامێرە تەکنۆلۆژییەکانی پێ دادەپۆشرێن ، ئەویش لەپێناوی پاراستنیان لە گڕگرتن و کڵپەسەندن.

لەساڵەکانی حەفتای سەدەی رابردوودا، زۆربەی کۆمپانیاکانی وەبەرهەمهێنانی ئەلکترۆنیەکان ماددەی Polybrominated diphenyl کە کورتکراوەی P B D E s دەناسرێت بەکاریان دەهێنا، بۆ مانەوەی ئامێرە کارەباییەکانیان لەناو بەرگێکی پلاستیکیدا کەم ئەم ماددەیە PBDE ی تێدایە هەرچەندە لێکۆڵەرەوەکان ئەوەیان روونکردۆتەوە، کە گەردە بچوکەکانی ئەم ماددەیە دزە دەکاتە ناوهەواوە ، دەرواتە نێوان گەردەکانی تۆزەوە لێکۆڵینەوە لەسەر ئامێری کۆمپیوتەر لە هەشت ویلایەتی ئەمریکا کراوە ، و ئەوەیان ئاشکرا کرد کە جۆرە ماددەیەکی ترسناکی تێدایە، ئەمەش مانای وایە کە ئامێرە کارەباییەکان زۆرترین هۆکاری پیس بوونی ژینگەن، بەتایبەتی ئامێری کۆمپیوتەری نوێی شاشە تەخت، ئەمەش مانای وایە کە ئامێرە کۆنەکان رێژەی پیسبوونیان کەمترە لە ئامێرە نوێیەکان لەسەر ئەم بنچینەیە کۆمپانیاکانی ئامێرە ئەلکترۆنیەکان دووجۆر لە ماددەی PBDEs پۆلی پرۆمینایدیفیل لە جۆری پێنتا و ئۆکتا لە پێکهاتەی ئامێرەکانیان کێشایەوە، ئەویش لەسەرداوای رێکخراوە ژینگەییەکان.

و چەند لێکۆڵینەوەیەك کراوە لەسەر گیانەوەران و کاریگەری ئەم ماددەیەPBDEs لەسەریان، زاناکان جرجیان هەڵبژارد، کاتێك رووبەرووی ئەم ماددە واتە(PBDEs) کرایەوە تێبینی کرا، دەبێتەهۆی تێکچوون و پشێوی لە کۆئەندامی دەماردا، چونکە ئەم ماددەیە، تێکەڵ دەبێت بە ماددەیەکی دیکەوە دەبەسترێتەوە کەئەویش Poly Chlrinated biphenyls کە کورتکراوەی pCBs و کاریگەری هەیە لەسەر دەماخی کۆرپەلە و دەبێتەهۆی شیبوونەوەی ، بەتایبەتی ئەم گەردانە لەناوهەوادا لەناو ناچن بەڵکو دەمێننەوە، لەگەڵ ئەوەشدا زاناکان هیچ رونکردنەوەیەکیان نەداوە پەیوەندی راستەوخۆی لەنێوان PBDE و حاڵەتە تێکچوونییەکانی زگماکیداهەبێت.

مـــاددەی PBDEs مادەیەکـــی بـــۆ ڕەنگی دەســـتکردە ، وەهەندێجار مەیلەو ســـپییە ئەم ماددەیە لەگەڵ پلاستیکدا تێکـــەڵ دەکرێت، کە پاکـــەت و قەپاغی ئامێرە ئەلکترۆنیـــەکان و کارەباییەکانی لێ دروست دەکرێت، ئەویش بەمەبەستی ڕێگرتن لە گڕگرتنی ئامێرە کارەباییەکان بەتایبەتی ئامێری کۆمپیوتەر.

مـــرۆڤ بەچەند ڕێگەیەك تووشـــی مـــاددەی PBDEs دەبێـــت لەوانـــە: لەکاتی هەڵمژینی هەوا و یان هەندێجار لەکاتـــی خـــواردن وبۆنموونە ماســـی و یان خواردنـــەوەی ئاوی پیـــس بوو، یان لـــە ڕێگـــەی بەرکەوتـــن ، کـــە لەڕێگەی کونیلەکانـــی ســـەر پێســـتەوە دەرواتـــە لەشەوە، هەرچەندە هۆکاری دی هەیە کە پێویســـتە ڕەچاوبکرێت ئەویش ، ماوەی بەرکەوتـــن و ڕێگەکەو بڕی ئەم ماددەیە لەسەر مرۆڤ.

هەرچەنـــدە هـــۆکارە تایبەتیەکانی دیکـــەش ڕەچاودەکرێـــت وەك توخمـــی مـــرۆڤ ، و جـــۆری ژیان، تەندروســـتی گشتی مرۆڤ و سیســـتەمی خۆراك، ئەم ماددەیـــە بەتایبەتی لـــە چەوریەکانەوە وەردەگیرێت.

ئەم ماددەیە خاك لەكاتی دروستكردنی یان لەکاتی بەکارهێنانـــی ئامێرو کەل و پەلـــە کارەباییەکان بۆی هەیە بچێتە ناو هەواو ئاو. یان زۆربـــەی جار گەردەکانی ئەم ماددەیـــە لەهەوادا دێنەخوارێ بۆناو ئاو و خاك، ئەویش لەڕێگەی بەفرو باران بارینەوە.

لەگەڵ ئەوەشدا کەتیشکی خۆر ڕێژەی ئـــەم ماددەیەلەهـــەوادا کەمدەکاتـــەوە، لەبەرئەوەی ناتوانرێـــت پێوانەی ماوەی مانەوەی ئەم ماددەیە لەهەوادا بکرێت.

ئـــەم ماددەیـــە لەبەرئـــەوەی بـــە خەستیەکی زۆر شـــوێنی خۆی دەگرێت لە بنکی دەریـــاو ڕووبارەکاندا لەناو ئاودا ناتوێتەوە.

زانـــاکان پێیان وایە کەهەموو چین و توێژەکانی مرۆڤایەتـــی ڕووبەڕووی ئەم ماددەیە دەبنەوە، بەڵام بەڕێژەی جیاواز.

توێـــژەرەرەوەکان ئەوەیـــان ڕوون کردۆتـــەوە کـــە ئـــەم مادەیـــە لەڕێگەی ســـیەکان و گەدە دەگاتە خوێـــن، یان لە ڕێگـــەی پێســـتەوە دەگاتە خوێـــن و بۆ کۆرپەلـــە ڕێگـــەی وێلاش و شـــیردانەوە دەگوازرێتەوە.

ئـــەو کەســـانەی کـــە ئەگـــەری تووشبوونیان بەم ماددەیە زیاترە ئەوانەن کە چەوری هەڵگیراویان هەیە لەلەشـــدا، وئـــەم ماددەیـــە لەئەنجامـــی کـــرداری میتاپۆلیزمـــدا زیندەپاڵکردن بەشـــێکی لەلەشدا بۆ ماددە ئەندامیەکان دەگۆڕێت، ئەم ماددانە لەشـــی مرۆڤ بەجێدەهێڵن لـــە ڕێگەی میزو پیســـاییەوە، بەشـــێکی دیکەی بۆماوەی چەند ســـاڵێك لەلەشـــی مرۆڤ دەمێنێتەوە. تائێستا بە شێوەیەکی پراکتیکی کاریگەری ئەم ماددەیە لەسەر لەشـــی مرۆڤ نەزانراوە.بەڵام چەندەها لێکۆڵینەوەو توێژینـــەوە لەتاقیگەکاندا لەسەر جرج ئەنجامدراون کەئەم ماددەیە دەبێتەهۆی پەیدابوونی گرفت لە ڕژێنی دەرەقی و جگەر ســـەرەڕای گۆڕانکاری لە کۆئەندامی دەماردا.

زاناکان بەگومانن لەکاریگەری بۆسەر کۆئەندامی زاوزێی مـــرۆڤ، هەرچەندە دەرنەکەوتـــووە ببێتەهـــۆی تێکچوونـــە زگماکییەکان لە کۆرپەلەی مرۆڤدا.

هەروەها ئـــەوەش نازانرێت ئایا ئەم ماددەیە دەبێتەهۆی نەخۆشی شێرپەنجە لە مرۆڤدا.

بـــەڵام لـــە تاقیکردنەوەکان لەســـەر جـــرج ڕووبـــەڕووی مـــاددەی Deca Bromodiphney ether کە جۆرێکە لە مادەی PBDE کراوەتەوە، دەتوانرێت لە ریـــزی ماددەکانی دەبنە شـــێرپەنجە پۆلێـــن بکرێت، ئەوەی شـــایەنی باســـە لە پشـــکنینە تاقیگەییەکانـــدا ئەوەیان دەرخستووە کەئەم ماددەیە لە پێکهاتەی خوێن و شـــیری دایکدا هەیە هەروەها لە چینەکانی چەوری لەشدا بەدی دەکرێت، و ناتوانرێت ڕێژەی ئەم ماددەیەو جۆرەکەی و ماوەی مەترســـییەکەی دیاری بکرێت ، لەگەڵ ئەم هەموو لێکۆڵینەوانەدا هیچ کام لە پســـپۆڕەکان داوای ئەوەیان نەکردووە ئامێری کۆمپیوتەر گۆڕانیان تیادا بکرێت ، یـــان لەکاتی بەکارهێناندا دەســـتکێش بکرێتە دەست.

هەروەها هیچ جۆرە قوماشـــێك یان ماددەیەکیش نەدۆزراوەتەوە کە کاریگەری ئەم ماددەیە کەمبکاتەوە.

بەڵام بەلای زۆربەی زاناکانەوە ڕێگەی نمونەیی بۆ خۆپاراســـتن لـــەم ماددەیە، بەکارنەهێنانـــی یـــان کەمکردنـــەوەی بەکارهێنانیەتی، ئەمـــەش ئەو هەنگاوە بـــوو کـــە هەندێـــك لـــە کۆمپانیاکانی بەرهەمە ئەلکترۆنیەکان دەستیان پێکرد کاتێك کە وڵاتە ئەوروپیەکان فرۆشـــتنی ئەو ئامێرانەیان قەدەغەکرد کە ماددەی PBDE ی تێدایە، بەتایبەتی لە کاتێکدا لێکۆڵـــەرەوەکان لـــەو بـــاوەڕەدان هەمان بەرئەنجامیان دەســـت دەکەوێت لەکاتی لێکۆڵینەوە لەسەر ئامێری تەلەفزیۆن و ئامێـــرە ئەلکترۆنیەکانی دی بۆیە دەبێت ئـــەوە بزانـــین کـــە ڕووبەڕووبوونەوەی ئامێرەکانمان بۆ سوتان زۆر ئاسانترە لەوەی کە ژیانمان بکەوێتە مەترسییەوە بەهۆی ئەو ماددە ترسناکانەی دژی سوتانن.

ئیراد مەنۆچەر وەریگێڕاوە

سەرچاوە:

www.an-nour.com

سیستمی دەستنیشانکردنی شوێن GPS

لازۆ ئەکرەم قەرەداخی

Global positioning system
بۆ یەکەمجار لە لایەن وەزارەتی بەرگری ئەمریکا بەکارهات. جی پی ئێس لە نێوان ئەو 23 تا 24 مانگە دەستکردانەدا کاردەکات کە بەهۆی ئەو شەپۆلە مایکرۆوەیڤانەی لێوەی دەردەچێت دەتوانێت شوێنی خۆی لەسەر زەوی دیاریبکات. هەروەها کات و بەرزی یان بەبێ هەڵە دیاریدەکات.

ئێستا جی پی ئێس بۆ کاری مەدەنی بەکاردێت، کاتێك لەساڵی 1983 فرۆکەی هێڵی ئاسمانی کۆری گەشتی ژمارە 007 ی لەناوچەی ئاسمانی قەدەغەکراوی ئەمریکا خرایە خوارەوەو دیار نەما، فیزیازان دکتۆر فانیللی D.fanelli داوای لە سەرۆکی ئەمریکای ئەوکاتە رۆناڵد ریگن کرد کە جی پی ئێس بەکاربێنێت بۆ کاری مەدەنی، ئەویش داواکەی پەسەند کرد، هەر لەو رۆژەوە جی پی ئێس بەشێوەیەکی فراوان لەبوارە جیاجیاکاندابەکارهات.

مێژووی جی پی ئێس بۆ یەکەمجار لە ساڵی 1960 دا لەلایەن هێزی دەریاوانی

ئەمریــکاوە بەســەرکەوتوویی تێــستی ئەنجامــدا، بەبەکارهێنانی شــەپۆلەکان لەنێوان پێنج مانگی دەستکرددا.

لەراستیدا بیرۆکەی کارکردنی جی پی ئێس هەر لەسەر بنەمای دیاردەی دۆبلەر دروستکراوە. لەدووتەنی لەرەلەرکەرەوە دەتوانرێــت بەهــۆی هاوکێشــەیەکەوە دووری و خێرایی نێوانیان دیاری بکرێت، بــەڵام لەجی پی ئێــس- دا ئەو دووتەنە گۆڕاوە بۆ شێوەیەکی دی کە دەبێتەهۆی پێوانەکردنی ئەو شەپۆلانەی کە لەنێوان مانگــە دەســتکردەکانەوە دەمانگاتــێ و دووری جیاوازیان دەپێورێت و دەبێتەهۆی دەستنیشانکردنی شوێن-ی جی پی ئێس لەســەر رووی زەوی و دیاریکردنی کات و بەرزی لەئاستی رووی دەریاوە.

بەشــێوەیەکی وردتر ئــەم دەزگایە خێرایــی ئەو شــەپۆلانە دیــاری دەکات کــە لەمانگــە دەســتکردەکانەوە پێمان دەگــەن و پێوانەی کاتــی وەرگرتنی ئەو شەپۆلانە دەکات بەبەشی هاوکێشەیەکی کۆمپیوتەری هێڵی ئاسۆیی س و تەوەرەی ص ســەر گۆی زەویمان بــۆ دەردەخات و بەمەش بەئاسانی دەتوانێت شوێن و کاتی جی پی ئێس لەســەر رووی زەوی دیاری بکەین.

لەئەمرۆدا بەکارهێنانی جی پی ئێس بۆتــە یەکێك لەهەرە شــتە گرنگەکانی ژیانی رۆژانەی خەڵکی بەگشتی و وڵاتانی خۆرئاوا بەتایبەتی، ئێستاش لەهەندێك لەجۆرەکانــی مۆبایلــدا کارئاســانی بۆ بەکارهێنانــی ئــەم خزمەتگوزارییــە دانراوە.

جی پی ئێس زۆر بەکارهێنانی هەیە:

لەبــواری جەنگــدا بەکاردێــت بــۆ دەستنیشــانکردنی شــوێنی دوژمــن و ئاراســتەکردنی رۆکێــت بــۆ پێکانیان، هەروەهــا بەکاردێــت بــۆ دۆزینــەوەو ئاراســتەی کات لەشــوێنە چۆڵەکانــدا لەکاتێکــدا ســەربازێك ون دەبێــت یان دەیەوێت بڕوات بۆ شوێنێك.

کاتێــك خاڵــی (أ) دیــاری دەکرێــت و ســەربازەکە دەگاتــە خاڵــی (ب) ئەوا بەئاسانی جی پی ئێس-ەکە قیبلەنمایەکی بۆ دیاریدەکات کە ئاراســتەی گەڕانەوەی بۆ دیاریــدەکات. هەروەها هەمان بیرۆکە بەکاردێت لەفڕۆکە جەنگییەکان و کەشتی ناو دەریاکاندا.

هەرچــی بــواری مەدەنــی هەیــە هەرچەنــدە لــەم ســاڵانەی دواییــدا هەندێــك هەڵــە لەخوێندنــەوەی جی پــی ئێــس-دا خراوەتە نــاو بۆئەوەی بۆ کاری تێرۆریســتی بەکارنەیــەت، بەڵام بەکارهێنانــی زۆر خزمەتی بەخەڵکی و مرۆڤایەتی کردووە، بۆنمونە: کۆمپانیاکان بەهــۆی ئــەو خزمەتگوزارییــەی لەناو مۆبایلی هاوڵاتیاندا هەیە دەتوانن شوێنی خۆیان بەئاسانی بەکڕیارەکانیان بدەن و ئاشــکرایی بکەن. هەروەها کۆمپانیاکانی گواستنەوەی کەلوپەل ئێستا دەتوانن سات بەدوای سات ئاگاداری کڕیارەکانیان بکەن بەشــوێنی کاڵاکانیــان، هەندێجار ئەگەر نەشارەزایی شارێك بێت دەتوانێت بەهۆی ئەم دەزگا گرنگەوە هەموو شــوێنەکانی بدۆزێتەوە لەفڕۆکەخانەو نەخۆشخانەو چێشتخانەو ....

ئێســتا هەندێك لەوێب ســایتەکانی زانیاری و شــوێن تایبەت بەم بوارە بڵاو دەکەنەوە و دەفرۆشــن، هەندێکیشــیان چەندین خزمەتگوزاری بڵاو دەکەنەوە.

دەتوانیت بۆ زانیاری زیاتر سەردانی ماڵپــەری (google) بکەیــت، هەروەها دەتوانیت زانیاری بــۆ عێراق وەربگرین لەماڵپــەری WWW.global_map.net

هەروەهــا لە بــواری پرۆفیشــنەڵدا، چەندیــن زانکــۆو پەیمانگــاو رێکخراو هەیە کە خەریکی توێژینەوەی زانستین بەتایبەتی ئەوانەی لەبواری جوگرافیادا کاردەکەن کە ئاسانکاری زۆری کردووە بۆ بەدەسیتهێنانی زانیاری تەواوی بێ هەڵە لەبواری نەخشەکێشان و دۆزینەوەی شارو رووبار و چیاو هتد...

بنــوارە وێنەی شــاری ســلێمانی کە لەلایەن رێکخراوی JHIC کراوە لەساڵی (2002)دا. ماوەتــەوە بڵێین یەکێکی دی لەبەکارهێنانەکانی بواری راوە ماســی و دەریاوانییە کە راوچییــەکان بەهۆیەوە دەتوانن شوێنی ئەو ناوچانە دیاریبکەن کە ماسی زۆرو جۆرەکانی تێدا بووە هەروەها خێرایی و کاتی گەیشتن دیاریبکەن.

زۆر لەموســوڵمانانیش بەتایبەتــی لەشوێنی چۆڵ و دەشت و بیاباندا دەژین بەهۆیــەوە دەتوانــن ئاراســتەی قیبلە دیاریبکــەن و کات و نوێژو خۆرهەڵات و خۆرئاوابوون بزانن.

لەبواری فڕۆکەوانیشدا بەکاردێت بۆ دۆزینەوەی شــارو فڕۆکەخانەو شــوێنی نیشــتنەوە بەئاســانی لەو رۆژانەی ئاوو هەوا نائاساییە و ماوەی بینین زۆر کەمە.

گرنگترین و بەناوبانگترین کۆمپانیاکانی جی پی ئێس دروست دەکەن بریتین لە:

گەرمــن Garmin و ماجلایــن Magellan و فرویــۆ Furano و تۆمتــۆم Tomtom و ئایکــۆم Icom و لورانــس Lowrance و رەی مارین Raymarine و دلۆرمــی Dlorme و نۆرس ستار Northstar و هتد.

ئەمانە هەموویــان چەندین جۆر لە جی پی ئێس (Accessories) دروست دەکــەن وەك پاتری و جانتاو کەیبڵ و سۆفتویرو مانویلی بەکارهێنان و قاعیدەی بەستن و شاحینەی پاتری و... هتد.

نەخشەی ئاماژە پێدراو، نەخشەی هەندێك لەشارو لادێکانی کوردستانە کەلەلایەن رێکخراوی JHIC لەسلێمانی پێوراوە.

پرسیار و وەڵام لەسەر سێکس

د . سەمەد

پ: هۆکارەکانی تووشبوون بە هۆمۆیەتی چییە؟

گەلێک هۆکار کاریگەرییان لەسەر هۆمۆیەتی هەیە کە لەوانەیە یەکێک یا هەندێکیان لە کەسێکدا ببینرێن:

1. باری کۆمەڵایەتی: بەتایبەتی لە کۆمەڵە داخراوەکاندا کە تێکەڵ بوونی هەردوو توخم بەربەستی زۆری لە بەردەمدایە، بەڵام هاورێ گرتن لە هەمان توخمی خۆ (مێ لەگەڵ مێ، نێر لەگەڵ نێر) ئاسانەو دەتوانن بە ئاسانی هامشۆی یەك بکەن زۆر لەیەك نزیکبکەونەوە.

2. هۆرمۆنەکان: لە جەستەی نێر و مێدا هەردوو هۆرمۆنی نێر (تیستۆستیرۆن) و مێ (ئیسترۆجین) هەیە کە لە لایەن رژێنەکانی گون لە نێردا و هێلکەدان لە مێدا دەرژێن و رێژەی نێری تەواو ٪90 تیستۆستیرۆنە بەرامبەر ٪10 ئیسترۆجین و بەپێچەوانەشەوە لە مێدا ٪90 ئیسترۆجین و ٪10 تیستۆستیرۆن، هەندێکجار ئەم رێژەیە کەم و زیاد دەکات بۆ نمونە لەو کورانەی کە هۆرمۆنی مێیان زیاتر دەبێت سیفەت و رەفتاری مێ وەردەگرن زۆر جار ئەمانە رۆڵی مێ دەبینن لە کرداری سێکسیداو بە پێچەوانەشەوە ئەو مێیانەی هۆرمۆنی تیستۆستیرۆنیان زیاترە رۆڵی نێر دەبینن و بەدوای مێدا دەگەرێن.

3. لاسایی کردنەوەی باوك و دایك بەتایبەتی لەو ماڵانەی کە باوك و دایك ئەوەندە گوێ نادەنە بە ئاگاداریی منداڵەکانیان لەکاتی کرداری سێکسیدا.

4. ئەو نێرانەی ترسیان لە پەیوەندی سروشتی هەیە لەگەڵ مێدا، یا سڵ لە کاری سێکسی لەگەڵ توخمی بەرامبەردا دەکەنەوەو دەترسن سەرنەکەون تیایدا، یا ئەو هەموو کۆت و پێوەندەی لە منداڵیەوە نێر و مێی پێوە بەند دەکرێت لە نزیك بوونەوە لەیەك و شکاندنی دڵەراوکێ و دوودڵی بەرامبەر بە پەیوەندی سروشتی.

5. پەروەردەکردنی منداڵان لە ژینگەی تایبەتدا وەك ئەو کورانەی لە ژینگەیەکی پر لە مێدا گەورە دەبن لە پاشدا رەفتار و گفتاری ئەوان هەڵدەگرن و لاساییان دەکەنەوە، لە پاشدا پەیوەندی لەگەڵ نێری لەخۆیان گەورەتر یا نێرتردا دەبەستن و خۆیان بەمێ دێتە پێش چاو بەپێچەوانەشەوە ئەو مێیانەی لەناو ژینگەی پر لە نێردا هەر لە منداڵیەوە گەورە دەبن و هەوڵی لاسایی کردنەوەیان دەدەن لەبەر ئەوە حەز دەکەن رۆڵی نێر ببینن و تەنانەت زۆربەیان بە کرداری لە

نەستدا خۆیان بەنێر دەزانن و بەدوای پەیوەندی گرتن لەگەڵ مێدا دەگەڕێن.

6. شوێنە سیخناخ و جەنجاڵەکان و دورکەوتنەوەی زۆرە ملێ لە توخمی دی وەك زیندان، سەربازی، بەشی ناوخۆیی خوێنکاران. ئارەزووکردنی سێکس و دەست نەکەوتنی بەشێوەیەکی سروشتی و گەران بەدوا تێرکردنیدا بەهەر شێوازێك بێت.

7. هەندێك جار لە ئەنجامی خۆگری بە مادە کهولیەکانەوە یا مادە هۆشبەرەکانەوە ئەو حاڵەتە زۆر دەبێت.

8. لەوانەشە تێکچوون و پشێوی ئەقڵی بەتایبەتی حاڵەتە هستری یا شیزۆفرینیەکان دروستی بکات.

9. حاڵەتەکانی لەدەستدانی ئەقل ولاوازی کەسێتی و هەندێك لە بارودۆخە خراپەکانی ژیانیش رۆڵیان هەیە وەك بێ کەسی و بێ دەرامەتی و شکستی کەسایەتی و لاوازی دەروونی .

10. خۆدزینەوە لە دەستپەر و گەران بەدوای ئەلتەرناتیڤێکی دیکەدا، کە زۆرجار ئەوە بە توخمەکەی خۆیدا دەشکێتەوە.

پ: بۆچی مانگی گواستنەوەی بووك بە مانگی هەنگوینی ناو دەبرێت؟

یەکەم: لەبەر ئەوەی ئەو دوو کەسە لە خۆشترین و شیرینترین کاتیاندا دەژین کە وەك هەنگوینە و هەنگوینیش بەرهەمێکی سروشتی شیرینە.

دووەم: کە هۆکاری یەکەمە لە ناونانە ئەوییش ئەوەیە کە ئەوروپییەکان لە سەدە کۆنەکاندا مانگێکی تەواو پێش گواستنەوەی بوکەکە، هەنگوینیان دەخوارد لەبەر ئەوەی هەنگوین چالاککەرێکی گەورەی سێکسیە و پرە لە ڤیتامینەکان بەتایبەتی ڤیتامین B کە ئاسان دەمژرێت و توانای سێکسی پیاو زیاد دەکات هەروەها گەلێك لە توخمە کانزایەکانیشی تێدایە و لەو بارەیەوە رۆڵێکی گەورە دەبینێت لەبەر ئەوە بە مانگی هەنگوینی ناو براوە.

پ: زوو خاوبونەوەی چووك پاش رەپبوون بەهۆی چیەوەیە؟

هۆکار بۆ ئەمە زۆرە وەك هۆکارە دەروونی و کۆمەڵایەتی و ژینگەیی و فسیۆلۆژییەکان.

هۆکارە فسیۆلۆژییەکان وەك:

نەخۆشیەکانی دڵ، کۆئەندامی دەمار، رژێنەکان، نەخۆشیەکانی جگەر، هەوکردنی پرۆستات و هەوەکانی کۆئەندامی زاوزێ بە گشتی.

هۆکاری دەروونیش وەك:

دڵەراوکێ، ترس، بێ ئەزمونی، خەمۆکی، زۆر دەستپەرکردن، زۆر سەیرکردنی فیلمەسێکسیەکان.

هۆکارە ژینگەیی و کۆمەڵایەتیەکان:

ئەو شوێنەی کارە سێکسیەکەی تێدا دەکرێت ، ترسی دەرکەوتن، بوونی منداڵ لە شوێنەکەدا، ترسی هاتن بەسەردا لە لایەن کەسانی دیکەوە.. هتد.

بارودۆخی هاوسەرگەری، نەبوونی خۆشەویستی، زۆرە ملێ لە هاوسەریدا ، بۆنی ناخۆش، راهاتن لەسەر مادە هۆشبەرەکان، یا ئەلکهولیەکان یا زۆر حگەرە کێشان، یا بەکارهێنانی دەرمان ..هتد .

پ: ئایا بەکارهێنانی کۆندۆم لەکاتی کرداری سێکسیدا سودی چی یەو ئایا دەبێتە هۆی خاوبونەوەی چوك و تەواو نەکردنی کارە سێکسیەکە:

بەشێوەیەکی گشتی کۆندۆم لە دوو حاڵەتدا زۆر بە کەڵکە:

یەکەم: نەهێشتنی ترسی منداڵبون، چونکە تۆوەکان و شلەی تۆواو دەرژێنە ناوی ناچێتە ناو زێ وە.

دووەم: ترسی بوونی میکرۆب کە ئەم حاڵەتە بۆ ژن و مێرد پێویست ناکات.

کەسانێکی زۆر هەن کە دەتوانن بە باشی سێکس بە کۆندۆمەوە بکەن و هیچ کێشەیەکیان لەو بارەیەوە نیە، بەڵام زۆرن ئەوانەش کە بە کۆندۆمەوە هەست بە هروژاندنی تەواو ناکەن و پاش چەند خولەکێکی کەم وردە وردە هەست دەکەن چوکیان خاو دەبێتەوەو دەنیشێتەوەو ناتوانن کارە سێکسیەکە تەواو بکەن،

هۆكاری ئەمە بە پلەی یەكەم وەك ئاماژەمان پێدا كەمی گەیاندنی هروژاندنە لەبەر ئەوەی كۆندۆمەكە نایەڵێت چوك بەر لێوارەكانی ئەندامی زاوزێ ی مێ یەكە بكەوێت و پارێزگاری بە هروژاندنەكەوە بكات دووەمیش كۆندۆم جۆری زۆرە و هەندێكیان ئەستورن و ئەم كرداری هروژاندنە زۆر زۆر كەم دەكەنەوە .سێیەم: باری دەروونی پیاو رۆڵێكی زۆر دەبینێت كە هەر لە پێش ئەنجامدانی كارە سێكسیەكەوە دەروونی رەفزی كۆندۆم دەكاتەوە و پێی ناخۆشەو و هیچ چێژێكی لێ نابینێت لەبەرئەوە زۆر بەزووی هەست بە خاوبونەوەو ناتوانایی رەپبونەكە دەكات و ناتوانێت كارە سێكسیەكە بەئەنجام بگەیەنێت.

پ: لەكاتی كردارە سێكسیەكەدا هاوسەرەكەم ئازارێكی زۆری لە زێ- دا دەبێت، تكایە هۆی ئەمە چییە؟

بە پلەی یەكەم بوونی ئازار لەكاتی سێكسدا دەگەرێتەوە بۆ بوونی هەوكردن لە ئەندامی مێینەدا بەتایبەتی زێ بەهەر هۆیەكەوە بێت، یا بوونی زام و برین كە ئەمە پێویستە لای پزیشكی پسپۆر چارەسەر بكرێت.

بە پلەی دووەمیش هەندێك ژن كە لەبەر هەر هۆیەك بێت رقیان لە كارە سێكسیەكە دەبێتەوە لەئەنجامی نەبوونی یەكتری ویستن و خۆشەویستی – یاهەستكردن بە گوناه یا روودانی كارەسات و خەمباریەكی زۆر هتد ..تووشی حاڵەتێك دەبن پێی دەوترێت كۆنیشانەی تەسكبونەوەی زێ، كە تیایدا ماسولكەكانی زێ لە رادەیەكی زۆردا كرژ دەبن و رێگە لە چوونە ژورەوەی چووك دەگرن و لەئەنجامی پەستاوتنی پیاودا بۆ ناوەوە ئازارێكی زۆر بۆ ژنەكە دروست دەبێت واتە حاڵەتی دووەم حاڵەتێكی دەروونیە و پێویستە لای پزیشكی دەروونی چارەسەر بكرێت، یا پیاوەكە بەماوەیەكی باش پێش كارە سێكسیەكە نارەحەتی و نائارامی لە ژنەكەدا برەوێنێتەوەو ئامادە باشی تەواو بۆ كارە سێكسیەكە تیایدا دروست بكات.

پ: ئایا ئەگەری سكپربوون هەیە ئەگەر لەناو بانیۆدا سێكس كرا؟

ئەگەر چوك چووبووە ناو زێ- وە و تۆواوی رژاندە ناویەوە بەڵێ، بەتەواوی ئەگەری سكپربوون هەیە و لەو حاڵەتەدا هیچ پەیوەندییەك نییە بە بانیۆ و ئاوەكەی ناویەوە، بەڵام ئەگەر پیاوەكە تۆوەكانی كردە ناو ئاوەكەوە ئەوا ئەگەر سكپربوون نابێت، تۆوی پیاو بۆ ماوەی چەند چركەیەك لە ئاوی شلەتێندا دەمێنێتەوەو لەپاشدا دەمرێت، بەڵام لەئاوی گەرمدا راستەوخۆ دەمرێت سەرەرای ئەوەی ئاو بە كرداری دەڵاندن (ئۆزمۆزی) دەچێتە ناو تۆوەكانەوە و تووشی هەڵئاوسان و رەنگە تەقاندنیشیان بكات. لەبەر ئەوە ئەو ئەگەرەی دوایی زۆر دەگمەنە.

پ: تۆواوی پیاو چییە و لەچی پێكهاتووە و كاریگەری لەسەر ژن چییە؟

تۆواو بە گشتی لە كۆمەڵێك ماددە پێكهاتووە كە بریتین لە شلەی تۆاوە چیكڵدانە و شلەی پرۆستات و شلەی كۆرپەو شلەی ناو میزەرۆ و تۆوەكان كە لەوەتەدا دروست دەبن هەریەك لەم شلانە بەرێژەو ئاستی دیاریكراون و رۆڵێكی گەورە دەبینن لە پەیداكردنی هاوسەنگی دەڵاندن (ئۆزمۆزی) بۆ تۆوەكان، سەرەرای ئەوەی كە مەلەی تیایاندا دەكەن.

قەبارەی رشتنی تۆواو لە یەك جاردا نزیكەی 4 تا 6 سانتیمەتر سێجایە، و ئەمەش بەپێی باری كاتەكەی دەگۆرێت، بەزۆری لەو كاتانەی مرۆڤ لە پشوودان دایە و ئەگەری قورسی نەكردووە زیاترە لەچاو ئەو كاتانەی كە لەدوای ماندووبونێكی زۆر دێنە دەرەوە، هەروەها لە كەسێكەوە بۆ كەسێكی دیش دەگۆرێت بە پێی باری بۆماوەیی و جۆری خۆراك و ئارەزووی تەواوی لەكارە سێكسیەكەدا، و لەهەر جارێكدا نزیكەی 250 – 300 ملیۆن تۆوی تێدایە كە كێشی تەواوی تۆواو لە جارێكدا دەكاتە نزیكەی 2,5 – 3 گرام. سەرەرای بوونی پرۆتین بە رێژەیەكی دیاریكراو، تۆواو مادەكانی لیستین و فۆسفۆر و سپێرمین و تۆتیای تێدایە، هەروەها بۆنی تۆواو لەدوای هاتنە دەرەوەی لە كەسێكەوە بۆ كەسێكی دی دەگۆرێت. پیاو بە بۆنی تۆواوی پیاوی دی دڵی تێكەڵ دەبێت و پێی تێكدەچێت، بەڵام زۆرێك لە ژنان بۆنی تۆواوی پیاو دەیانهروژێنێت و حەزی لێ دەكەن و هەندێكیان زۆر بە سانایی دەیخۆنەوەو قوتی دەدەن، لە زۆرێك لە ژناندا بۆنی تۆواوی پیاو كردارەكانی میتاپۆلیزم و پێكهێنانی جەستە و گەشاندنەوەی دەم و چاو، زیاد دەكەن.

تاقیكردنەوەكان دەریانخستووە كە ئەو ژنانەی هێلكەدانیان بەتەواوی كار ناكەن و ناتوانن بەباشی هۆرمۆنی مێ (ئیسترۆجین) برێژن، زۆر رقیان لە تۆواوی مێردەكانیان و هەموو تۆواوێكی دی دەبێتەوە دڵیان پێ ی تێك دەچێت، بە پێچەوانەوەی ئەو ژنانەی كە تەندروستیان باشەو پارێزگارییان بە مێیەتی خۆیانەوە بە باشی كردووە بەهۆی رژاندنی ئیسترۆجین تیایاندا بە باشی.

سەرەرای ئەمانە ئەو ژنانەی لەگەڵ مێردەكانیاندا ناكۆكن یا حەز بە چارەیان ناكەن، زۆر زۆر قێزیان لە تۆواوی مێردەكانیان دەبێتەوەو هەركە ببینن دڵیان تێك دەچێت و دەرشێنەوە.

تۆواو پاش رژاندنی لە زێی ژندا بەنیو سەعات دیوارەكانی زێ بەشی هەرە زۆری هەڵدەمژن و راستەوخۆ دەچێتە خوێنەوەو لە خوێندا دەجوڵێت، هەر لەبەرئەوەیە كە ژن پاش كرداری سێكسی

به سەعاتێك یا دوو سەعات بۆنی تۆواوی پیاوەكەی لە هەناسـەیدا دێتـە دەرەوە، وبەشـێكیش لەرێگای میزەوە دەكاتەوە دەرەوە. بوونی تۆواوی پیاو لە خوێنی ژندا هەمیشە باری سێكسی ژن چالاك دەكات و حەز و ئارەزووی بۆ كردارەكە زیاد دەكات و مێیەتیكـەی بـەردەوام دەژێنێتەوەو تووشـی سسـتی و وەرسـبوونی ناكات ، ئـەوەش هۆیەكی سـەرەكیە كە زۆربەی ژنان حەز دەكەن تۆواوی پیاو راستەوخۆ برژێتـە زێیانـەوە و دژی بەكارهێنانی كۆندۆم یا هەر رێگە گرتنی دیكەن.

سـەرەرای هەمـوو ئەمانە نـاوەوەی كۆئەندامـی زاوزێی ژن لـە كاتی كردارە سێكسیەكەدا تووشـی گزانەوەو گرژبون دەبێـت، بەلام لەگـەڵ رژاندنـی تۆواو بەسـەریاندا ئـەم گزانـەوەو گرژبوونە زیادەیـە نامێنێـت و هـەر نارەحەتـی و وەرسـیەكی تێـدا بێـت دەرەوێتەوە، هەرلەبەرئەوەشەئەوژنانەی‌مێردەكانیان كۆنـدۆم بەكاردەهێنن یـا پێش ئۆرگازم و هاتنەوەی تۆواو چوكیان رادەكێشنەوە دەرەوە و لـە دەرەوە دەیرێژن ژنەكانیان هەمیشە هەسـت بە تەنگژەو نارەحەتی دەروونـی دەكـەن و و بەكەمترین هۆكار هەڵدەچـن و بێ ئارامـن و زۆربەی جار لەبـەر هـۆی زۆر سـاكار دەگرین رەنگە هۆكاری پلە یەك لەوەدابێت كە ئەم ژنانە بێ بەشن لە هەڵمژینی ئەو كۆمەڵە ماددە كیمیاویەی لە تۆواوی پیاوەكەیاندایە كە كاریگەرییەكی راسـتەوخۆی لە كۆمەڵە كارلێكێكـی جەسـتەیی و سـایكۆلۆژی ژنەكـەدا هەیەو ئـەو لێیان بێ بەشـە، سـەرەرای بۆن و بەرامی تـۆواوەكان كە لـە خوێن و سـییەكاندا دەسـورێنەوەو دەروونیـان دەكاتەوەو تێروانیان بۆ ژیان خۆشتر دەكات ئەو ژنانە كە بێ بەشن لە وەرگرتنی ئەم بـۆن و ماددە كیمیاویانە لەگەڵ ئەوەی شـا پلیتەی حەز وئارەزوی سێكسـی بەتەواوی تیایاندا داگیرسـاوە، بەلام هەمیشـە هەسـت بـە تینوێتی و تێرنەبوون دەكەن ..

پ: ئایـا وەك چـۆن رەپبوون لـە پیاودا لە ئەنجامی ئارەزوی سێكسیدا روودەدات،ئایا لە ژنیش رەپبون هەیە؟

بەڵێ لەكاتـی بەرزبوونـەوەی ئارەزوی سێكسـیدا بەتایبەتی لەكاتی گەمە بازی سێكسـیدا لە لایـەن مێـردەوە، گەلێك ناوچەی جەسـتەی بەرز دەبنەوەو رەپ دەبن بەتایبەتی:

میتكـە: بەهـۆی هروژمـی خوێنەوە بۆ ناوی قەبارەكەی زیاد دەكات و دەكشـێت، لوتكەی میتكەكەشی قەبارەكەی دەبێتە چەند ئەوەندەی خـۆی و رەپ دەبێت و بۆ دەرەوە لەنێوان هەردوو لچە گەورەكەدا دەردەپەرێت.

گۆی مەمـك: بەهۆی ئەو تـۆڕە دەمارە زۆرەی لە گۆی مەمكەكاندایە، گۆكە رەپ دەبێـت و هەڵدەئاوسـێت وای لێدێت كە بۆ بەركەوتن و گەمە بازی زۆر هەستیار دەبێت.

لچەكان: هـەردوو لچە گـەورە پڕ دەبن لە خوێن و دەكرێنەوە، لەناویشـەوە لچە بچوكەكان بەتەواوی سـور هەڵدەگەرێن و قەبارەیـان چەند جـارەی خۆیان زیاد دەكەن و زۆر هەستیار دەبن بۆ بەركەوتن .

زێ: ناو زێ وردە وردە نەرم دەبێتەوەو پڕ دەبێت لە لینجاو كە رژێنەكانی پارسۆلی دەیرێژن و ئامادە دەبن بۆ كاری سێكسی و لەناویشـەوە خاڵی G، لە شوێنی خۆی بەرز دەبێتەوەو كەمێك رەپ دەبێت و زۆر هەستدار دەبێت لەكاتی كارە سێكسیەكەدا كە چوكـی بەردەكەوێـت، زۆربەی ژنان هەسـت بـە هروژاندنێكـی سێكسـی لەرادەبەدەر دەكەن پێی.

مناڵدان:

هروژاندنی سێكسی كاریگەریشی بەسەر مناڵدانـەوە هەیە، چونكە لـەدوای ئەو هروژاندنـە مناڵـدان و ملـی مناڵدان دەگەرێنـەوە بـۆ دواوەو لەناو بۆشـایی چوكەوە دوردەكەونەوە، ئەمەش یارمەتی فراوانبوونی زێ دەدات بۆ چوونە ژورەوەی چـوك، لە دواتـردا هـەردوو لچە گەورە دێنەوە یەك و بەیەكەوە دەلكێن.

پ: هەنگاوەكانـی گەمـە بازی سێكسـی چییـە؟ و چـۆن بتوانم سـەركەتو وبم تیایدا؟

گومان لەوەدانییە كـە جیاوازیەكی زۆر هەیە لەنێوان ئەو پیاوەی كە شـارەزایی لەكاری سێكسـیدا هەیە و ئـەو پیاوەی كە تیایدا دەسـت سـپی یە بەو مانایەی كە زانیاریەكانی كەمن.كاری سێكسی ژن و مێرد لەپێش هەموو شـتێكدا كارێكی رۆحیەو هەموو هەست و نەستی مرۆڤ تیایدا بەشدارن، سەرەرای ئەوەی كارێكی فسـیۆلۆژی جەسـتەییە كـە تـەواوی ئەندامەكانـی جەسـتە لـە بینـین، لە بۆنكردن لە گوێگرتـن تا دەگاتە جوڵەی تەواوی‌هەموو ماسولكەكان و گواستنەوەی راگەیاندنە دەمارییـەكان لە كۆئەندامی دەماردا هاوبەش دەبن.

واتە كاری سێكسی بە تەنها ئەوەندە نییە كە چـوك لەزێدا بێـت و لەپاش چەند خولەكێكی كەم پیاو لێ بێتەوە هێشـتا ژنەكەی لە سەرەتای كارەكە دابێت.

تێركردنی ئارەزووەكانی ژن و گەیاندنی بە قایلبونی سێكسی هونەرێكی گەورەیە پێویستە هەموو پیاوێك هەنگاوی تەواوی بۆ بنێت.

سێكس لە بنەرەتدا وزەیەكی گەورەیە لە جەستەوەهەڵدەقوڵێت‌وسێنتەری‌سەرەكی ئەم وزەیەش لەناو مێشـكدایە، ئەوانەش كە ئەم وزەیە هان دەدەن بریتین لە چاو، دەسـتەكان، پێسـتی لەش، ئەندامەكانی زاوزێ، ولێوەكان، لەكاتی هروژاندنی ئەم ئەندامانەدا لە رێگـای بینین، بۆنكردن،

گوێگرتن لە قسەی خۆش، و دەستلێدان و گەمە كردن بەئەندامەكان بەهۆی دەست و پەنجەكانــەوە هەســتی هروژاندنەكە لە ڕێگای دەمارە هەســتیەكانەوە دەچن بۆ ســێنتەری هروژاندن لە مێشكدا ئەو كاتــە وەڵامــی مێشــك ناردنــی خێرای خوێنە بۆ هەموو ئەندامەكان بۆ ئەوەی ئۆكسجینی تەواویان بگاتێ و كۆئەندامی دەمار بارگــاوی دەبێــت و كار دەكات لە وەڵامدانەوەو كاردانەوە سێكسیەكەدا ئەو كاتە جەستەی پیاو پڕ دەبێت لە ئارەق و زۆر جــار دەم و چاوی پیاو پڕ دەبێت لە خوێن و سور هەڵدەگەڕێت و چەند دڵۆپێك لە ئاوی پیاو لە چوكەوە دێتە دەرەوە كە بێ تۆوە، و لە ژنیشدا ڕژێنەكانی پارسۆلی دەســت دەكەن بە ڕژاندنی لینجە ماددە كە تەواوی نــاو زێ لینج دەكەنەوە و ناو دەم پڕ دەبێت لە لیك و زۆر جار لیكەكە بە دەمدا دێتە خوارەوە. پێویســتە پیاو تا دەتوانێت ئەم وزە بــەرزە زوو بەفیڕۆ نەدات و هــەوڵ بدات بۆ ماوەیەكی درێژ خایەنبیهێڵێتەوە.

ماچ ڕۆڵێكی زۆر گەورە لە هروژاندنی سێكســیدا دەبینێت لێوەكان و زمان پڕن لــە كۆتایی تۆڕی دەمــارەكان، لە كاتێكدا لێوەكان بەریەك دەكەون، پێویستە پیاو زمان بهێنێت بە لێوەكانی ئەوی دیكەدا، تا دەتوانێت لێوەكان بجوڵێت لەیەك باری وەستاودا نەیانهێڵێتەوەو خێرا خێرا زمان لەناو دەمیدا بگوێزێتــەوەو بەر هەموو ناوچەكانی دەمی بكەوێت و ئەم جوڵەیە بــە بەردەوامی هانی هەســتە خانەكان دەدات كە لەناو زمان و لێوەكاندان هەست بە سەرگەرمی بكەن و زیاتر وزەكە بەرز بكەنەوە و بەردەوامبوون لەسەر جوڵەی ئەم لێوانە و ماچی بەردەوام لەكاتی كارە سێكسیەكەشدا وزەكە زیاتر دەكات، چێژ و هەستێكی قوڵی ڕۆحیش بە سێكسەكە دەبەخشێت.

هەروەها یاریكردن بە گۆی مەمكەكان بە دەســت و جار جار لێوكان بە هێواشی پلەی هەستداریێتی و هروژاندن لە ژنەكەدا دەگەیەنێتە ئەوپەڕی، هەروەها یاریكردن بــە میتكــەو پەنجــەدان لە لچــەكان و گەیاندنیان بۆ خاڵی G، ئامادەباشییەكی پلــە یەك لــە ژنەكەدا دروســت دەكەن. ئــەو كاتــە كارە سێكســیەكە وردە وردە دەســت پێبكات و پەستانی لەش بخرێتە ســەر بەشی سەرەوەی كۆئەندامەكە واتە ناوچەی میتكە، بەشداربوونی هەموو ئەم بەشانەی لەش پێكەوە ڕێگە خۆشكەرێكی نمونەیــین لە گەیاندنــی ژن بە لوتكەی چێــژ و ئۆرگازم، كــە هەندێكجار ئەگەر كارەكە بەردەوام بوو پیاو توانی لەســەر ئەم جوڵانــەی بەردەوام بێت و بۆ چەند جارێكی یــەك لەدوای یــەك ژن دەگاتە ئۆرگازم، لە پاشدا ڕژاندنی تۆو لەناو زێدا، هێز و وزەیەكی دیكەی زیاد دەبەخشێت بــە ژن و زۆرجار لەگەڵ دەرپەڕینی هەر بەشــێكی تۆواودا ژن تووشی لەرزی یەك لەدوای یــەك دەكات، پیاو لەپاش ڕاهاتن لەو كاتەی هەست دەكات كە وزەی لەشی گەیشــتۆتە ئەو پــەڕی خەریكــە تۆواو بڕێژێــت، دەتوانێــت لــە جوڵــەی كارە سێكســیەكە بكەوێــت و چەنــد جارێك هەناســە بەتوندی هەڵمژێت و بیداتەوە و لەهەمــان كاتــدا لە گەمــەی گۆكان و پەنجەی نەكەوتبێت ئەمە بۆ ئەوەیە كە كەمێك ڕژاندن دوابخات.

هەروەها پیاو پێویستە ئەوە بزانێت كە دوای گەیشتنی بە لوتكەی چێژ (ئۆرگازم) و ڕژاندنــی تــۆواو پەلــە نــەكات، و لە جەستەی ژنەكە نەبێتەوەو لەسەر جوڵە بەردەوامەكانــی خــۆی و گەمەبازی واز نەهێنێت و بــۆ ماوەیەكی باش بەردەوام بێت، بەتایبەتــی یاریكردن بە میتكە، و لچەكان و تا بەتەواوی هەســت بە لەرزە یەك لەدوای یەكەكانی ژن دەكات.

هەندێك لە پیاوان كارێكی باش دەكەن كە لەكاتی كارە سێكسیەكەشدا بە پەنجەیان هەر یاری و گەمە بازی بە میتكە دەكەن ئەمــە دەبێتە هۆی ئــەوەی هروژاندن و دەرپەڕاندنی وزە لە ژندا بگاتە ئەو پەڕی و بەتــەواوی بیگەیەنێتــە لوتكەی چێژ (ئۆرگازم) و سەرگەرمی.

مادده بێهۆشکەرەکان

ڕەوتی مێژوویی و کاریگەرییەکانی لەسەر کۆمەڵگە

لەتیف حسێن*

لێرەداو لەم باسەدا ئەگەر بەوردیی باسێکی کۆمەڵناسییانەی ئەم مەسەلەیە بکەین و کاریگەرییەکانی لەسەر تاك و ڕەفتارەکانی و دەرەنجامە نێگەتیڤەکانی لەنێو کۆمەڵگەدا شیبکەینەوە، دەگەینە ئەو ئەنجامەی کەمادده بێهۆشکەرەکان بەبەڵایەکی یان دیاردەیەکی کۆمەڵایەتی نێگەتیف دێتە ئەژمار کە بە ڕۆکی تاك و کۆمەڵگە دەگرێت و لێیەوە چەندان گرفتی دەروونی و کۆمەڵایەتی و ئابووری و تەندروستی لێدەکەوێتەوە.

کۆمەڵناسان و توێژەران گەلێك لێکۆڵینەوەو شرۆڤەیان لەسەر مادده بێهۆشکەرەکان لەکۆمەڵگەدا خستووەتەڕوو کەتێیدا سەرجەم ئەو دەرئەنجامە خراپانەی کە لەڕێگەی ئالوودەبوون بەم ماددانەوە تووشیان دەبێت، بەڵام لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا نەتوانراوە تائێستا هۆکاری سەرەکی و ریشەیی بۆ ئەم ماددەیە بدۆزرێتەوە

هیــچ نەبێــت هەوڵــی کەمکردنەوەی بدرێت.

یەکێك لەترســناکترین هۆکارەکانی زیادبوونــی ئــەم ماددەیــە لەنێــو کۆمەڵگەدا ئــەو باندانەیە کەبازرگانی بــەم ماددانــەوە دەکــەن ئەگەرچــی لەنێو ســەرجەم کۆمەڵگە مرۆییەکاندا یاساغ نەکراوەو تەنانەت لەرێککەوتنە نێودەوڵەتییەکانیشــدا یاســاو رێســای تایبەتــی بــۆ دانــراوە بەمەبەســتی بازرگانیکردن بەو ماددە بێهۆشکەرانەی کەچوونەتە چوارچێوەی یاســاغییەوە، لەگــەڵ هەمــوو ئەمانــەدا رۆژبەرۆژ چانــدن و بەرهەمهێنانی ئەم ماددەیە لەزیادبووندایــەو رۆژ بەرۆژیش گرتن و ســووتاندنی ماددە بێهۆشکەرەکان و دەستگیرکردنی باندە بازرگانیکەرەکان بەم ماددانەوە لەزیادبووندان.

یەکێــك لەهۆکارەکانــی پشــت ئەمجــۆرە بازرگانییــە یاســاغ کراوە، بریتییــە لــەو داهاتــە ماددییــەی کە لەرێگــەی فرۆشــتنییەوە دەســتی ئــەو کەســانە دەکەوێــت کەبازرگانی بــەم ماددانــەوە دەکــەن بەبێئــەوەی ماندووبوونێکی زۆری بوویت، یەکێکی دیکە لەهۆکارەکان سەرجەمی ئەو یاساو رێســایانەیە کە رەنگە لــە رێگەیانەوە نەتوانرێــت میکانیزمێکــی گونجاوتر دابنێن بۆ یاســاغ و قەدەغەکردنی ئەم ماددانە، مانای ئەوەیە ناکرێت یاساکانی تایبــەت بەمــاددە بێهۆشــکەرەکان بەدەســتگیرکردن و غەرامەکردنــی بازرگانــەکان کۆتایی بەو مەلەفە بێت، کەئەم کارەیان گەورەترین هەرەشــەیە بــۆ ژیانــی کۆمەڵایەتــی کۆمەڵگــەو لەرێیانەوە چەنــدە گرفتی دەروونی و کۆمەڵایەتی بەرۆکــی خێزان و کۆمەڵ و کۆمەڵگــەی مرۆڤایەتــی دەگرێــت، هەربۆیە دەبێت رێگەچارەی گونجاوتر لەبەندکــردن و غەرامەکردنــی ئــەو کەسانە بگیرێتەبەر، چونکە ئەمشێوەیە لەیاســا پەیرەوبکرێت بۆ ئەم کەســانە ناتوانرێــت بەربــە تەشەنەســەندنی بگیرێت، بەوەی کەئێســتا کوردستان و هەرێمەکەی خۆشمان ئەم هەرەشەیەی لەســەرەو رەنگــە ئەگەر چارەســەری گونجاوی بــۆ نەدۆزرێتەوە هەرەشــەو مەترســییەکەی رێژەیەکــی بەرچــاو زیــان بەکۆمەڵگەی کــوردی و کلتوورو دابونەریتەکەی بگەیەنێت.

مێژووی ماددە بێهۆشکەرەکان:

ئەگــەر چاوێــك بەمێــژووی مرۆڤایەتیــدا بخشــێنینەوەو ســەرنج بدەینە کۆمەڵگەکانــی جیهان دەگەینە ئەو راســتییەی کەســەرهەڵدانی ماددە بێهۆشــکەرەکان – تریاك، مێژوویەکی دێرینــی هەیــەو زۆربەی هــەرەزۆری کۆمەڵگــەکان لــەم پەتــا کوشــندە کۆمەڵایەتییــە بێبــەش نەبــوون و لەرێگەیەو رووبەرووی چەندان کێشەو گرفت بوونەتەوە ســەرجەمی بونیادی کۆمەڵگەیان خستووەتە مەترسییەوە.

لەکۆنەوە تلیاك بۆ هێورکردنەوەی ئــازارو دەرمانکــردن بەکارهێنــراوەو هۆیــەك بــووە بــۆ چێژوەرگرتــن و دەرچوون لەم خەم و پەژارە.

واتــە بەهــۆی نەبوونــی دەرمانی ئازارشــکێن وەك لــەم ســەردەمەدا بوونیــان هەیــە، مــرۆڤ بەناچــاری پەنای بردووتــەوە بــەر بەکارهێنانی ئــەم ماددەیــە تــا بەهۆیــەوە کەمێك لەئازارو نارەحەتییەکانی کەمبکاتەوە، واتە لەکۆنــدا ئەم ماددەیــە لەوبواری پزیشکیدا بەکارهێنراوە، نەك بەخراپ بەکارهێنانی وەك لەئێســتادا ئامادەیی هەیە، جگــە لەمە ئــەوکات مرۆڤ بۆ رابواردن و بواری دەروونی خۆی بەکاری هێناوە، بەو مانایەی ئەم ماددانە ئارامی دەروونی بەمرۆڤەکان بەخشیوە.

جگە لەمە وەك هەندێك بۆچوون و ســەرچاوە ئاماژەی بۆ دەکەن سوقراتی فەیلەســووف-حەکیمی یۆنانی تریاکی بەمەبەســتی نەهێشــتن ئازاری ســك ئێسەو سکچوون بەکارهێناوە.

نزیکەی 600 ساڵ بەر لەدایکبوونی مەسیح، بیرمەندە یۆنانییەکان باسیان لەکاریگەریی تریاك لەبواری پزیشکیدا کردووەو گوڵی خەشخاشــیان بەیەکێك لەگوڵە جوانەکان ناوبردووە، خەشخاش بە مــاددە بێهۆشــکەرەکان ناودەبرێت، بەمانایەکــی دیکە ماددە ئەفیونییەکان لەگیــای خەشــخاش دروســتدەکرێت کەدیارترینیان تریاکە.

جگە لەمە سەرچاوە مێژووییەکان ئامــاژە بــەوە دەکــەن کەمحەمــەد زەکەریــا رازی زاناو پزیشــکی ئێرانی ســەدەی ســێیەم و چوارەمیش تریاك و خەشــخاش و شــادانەی وەك دەرمان بــۆ چارەســەرکردنی نەخۆشــەکان بەکارهێناوە.

هەروەهــا یەکــەم نیشــانە ناســراوەکانی کۆلۆنیالیــزم لەچینــدا بەبازرگانیکــردن بەتریاکــەوە لەرێی ئینگلیزەکانەوە دەستیپێکرد، جگە لەمە ئینگلیزەکان لەئێرانیشــدا، بەبناغەدانەرو

تەشەنەسەندنی ماددەی تریاك دەناسرێت لەولاتی ئێراندا لەسەردەمی سەفەوییەکاندا.

سەرباری هەموو ئەمانە وەك باسدەکرێت و زۆر لەسەرچاوە مێژووییەکانی تایبەت بەماددە بێهۆشکەرەکان باسی لێوەدەکرێت دەگەینە ئەو راستییە کە ماددە بێهۆشکەرەکان مێژوویەکی دوورو درێژی هەیە دەگەرێتەوە بۆ هەزاران ساڵ پێش ئێستاو مرۆڤ ئەم ماددانەی بەمەبەستی جۆراوجۆر بەکارهێناوە، دەتوانین ئاماژە بەو بکەین کەکۆنترین سەرچاوە باسی لەم ماددانە کردبێت سەرچاوەی مێژووی سۆمەرییەکانە، جگە لەئەلیاسەو ئۆدیسەدا کە لەهەشت سەدساڵ پێش زایین نووسراوە تریاك کۆنترین ماددەی بێهۆشکەرەو مرۆڤ بەکاری هێناوە هەروەها لەنێو کتێبی ئایینی زەردەشت کە بە(ئاڤێستا) ناسراوە چەند جارێك باسی لەماددەی (بەنگ)کردووە، ئەم ماددەیەش لەو کاتەدا مرۆڤ بۆ دوو مەبەست بەکاریهێناوە:

1. بەمەبەستی کاری پزیشکی.
2. بەمەبەستی کاری رابواردن و لەهۆشچوون.

ئەوەی لەم کورتەباسەی مێژووی ماددە بێهۆشکەرەکانەوە دەردەکەوێت ئەوەیە کەمرۆڤ هەزاران ساڵ بەر لەئێستا ئاشنایەتیی بەم ماددانە هەبووەو بەکاریهێناون، بەڵام بەکارهێنان و بڵاوبوونەوەی ئەم ماددانە بەمشێوەیەی ئێستا نەبووەو هەروەها دەرئەنجامەکەشی وەك ئەم دەرئەنجامانەی ئێستا نەبووە، جگە لەمانە ئەو ماددانە ئەوکات لەبواری تایبەتدا بەکارهاتووە نەك وەك ئێستا کەبەهۆیانەوە دەیان کیشەمەو گرفت وتەنانەت مردن و گیان لەدەستدانی مرۆڤەکانیشی لێدەکەوێتەوە.

ناسراوترین ماددە بێهۆشکەرەکان:

1. **ماددە ئەفیونییەکان**

بەو دەرمانانە دەوترێن کە لەگیای خشخاش دروستدەکرێن و دەچنە خانەی دەرمانە ئەفیونییەکانەو ناسراوترینیان بریتین لەتریاك opium و مۆرفین morphin و هیرۆین heroine و کۆدۆین codein و کۆکاین.

2. **ماددەی کانایس:**

کانابسن بەبەرهەمەکانی گیای شادانە gallow دەوترێت و گراس GHERAS و ماری جوانا دوو دەرمانی بێهۆشکەری سەرجەم گروپەن.

3. **دەرمانە سەرخۆشکەرەکان:**

دەرمانە سەرخۆشکەرەکان یان سایکۆتروپ بەو بەرهەمە دەرمانییە کیمیایی و پیشەسازییانە دەوترێن کەکاردەکەنە سەر سیستمی ناوەندی دەمارەکانی لەش و بەسەر 3بەشی ماددەی سەرخۆشکەر، نەشەکەر- هالوسنیوزیەکان، ماددە هاندەرو بەهێزکەرەکان - ئافتامینییەکان و ماددە هێورکەر سرکەرەکان - باربیتورتییەکان و بزۆدیازپینەکاندا دابەشدەبن.

هاتنەناوەوەی ماددە بێهۆشکەرەکان بۆ کۆمەڵگەی کوردی:

لەگەڵ ئەو بوونە مێژووییەی ماددە بێهۆشکەرەکاندا بەردەوام کۆمەڵگەو دەوڵەتەکانیش هەرچییەك پێیان کرابێت هەوڵیانداوە دژایەتی بڵاوبوونەوەو پەرەسەندنی ماددە بێهۆشکەرەکان بکرێت، لەرێگەی دانانی یاساو رێسای تایبەتەوە یان لەرێگەی یاساو پەیماننامە نێودەوڵەتییەکانەوە بێت، بتوانن رێگە بەچاندن و بڵاوبوونەوەی ئەم ماددە بێهۆشکەرانە بگرن لەنێو کۆمەڵگە، چونکە ئاشکرایە بەکارهێنانی خراپی ئەم ماددانە بەمشێوەیەی ئێستای بۆتەهۆی بڵاوبوونەوەی پەتا کۆمەڵایەتی و دەروونی و تەندروستییەکانیش لەمەوە وادەکات باری ئاسایشی کۆمەڵایەتی بکەوێتە مەترسییەوەو ترسی بڵاوبوونەوەی تاوان و لادانە کۆمەڵایەتییەکانی لێبکەوێتەوە.

کوردستان وەك کۆمەڵگەیەکی موحافیزکارو خاوەن کلتوورو دابونەریت و خاوەنی ئایین، بەهەموو ئەمانە بێت کەبوونەتە بەهاو پێوەرە کۆمەڵایەتییەکانی کۆمەڵگە دەبێت بوونی ئەم ماددانەو بڵاوبوونەوەیان بەهەموو شێوەیەك یاساغ بێت نەك تەنها لەرووی یاساییەوە، بەڵکو لەرێگەی یاسا کۆمەڵایەتییەکانیشەوە، بۆ نموونە ئەگەر کەسێك لەناو ئەم کۆمەڵگەیەدا بەبازرگانییکردن یان بەبەکارهێنانی ئەم ماددانەوە بگیرێت نەك لەرێگەی یاساوە سزادەدرێن، بەڵکو لەرێگەی یاسا کۆمەڵایەتییەکان نەریتەکانی کۆمەڵگەو ئایینەوە لەپلەوپایەی کۆمەڵایەتی کەمدەکات و رەنگە نەتوانێت بەئاسانی لەدەست ئەو سزایە رزگاری ببێت. ئەگەر سەیری ولاتانی ئێران و ئەفغانستانیش بکەین،

کەئەمانیش بەهەمانشێوە کۆمەڵگەیەکی موحافیزکارن و لەوێ ئایین و دابونەریتە کۆمەڵایەتییەکان کاری جددی خۆیان دەکەن، لەگەڵ ئەمانەشدا زۆرترین رێژەی دەستبەراگرتنی مادده بێهۆشکەرەکان بەپێی ئامارە نێودەوڵەتییەکان دەرکەوتووە لەئێراندایە، هەروەها لەگەورەترین کێڵگەکانی چاندنی مادده بێهۆشکەرەکان لەئەفغانستاندایە دەمەوێت لێرەدا ئاماژە بەوە بدەم رەنگە نەئایین و نە بەهاوپێوەرە کۆمەڵایەتییەکان رۆڵیان لەنەهێشتنی ئەم ماددانەدا هەبێت لەنێو کۆمەڵگەدا، چونکە هەرچەندە ئەم ماددانە لەو وڵاتانەشدا یاساغ و قەدەغەکراون کەچی بەکارهێنەران و ئالودەبووانی بەم ماددانەوە زیاترە لەهەندێك وڵات و کۆمەڵگە، لێرەوە دەگەینە ئەو راستییەی کەبەکارهێنان و ئالودەبوون بەم مادانەوە زیاترە لەهەندێك وڵات و کۆمەڵگە، لێرەوە دەگەینە ئەو راستییەی کەبەکارهێنان و ئالودەبوون بەم ماددانەوە هۆکارو فاکتەری دیکەی لەپشتەوەیە کەپێویستە لەم حاڵەتەدا توێژەرانی کۆمەڵایەتی و پسپۆڕو پەروەردکارانی دەروونی رۆڵیان هەبێت لەدەستنیشانکردنیدا، کەرەنگە ئەم کارە هەروا بەئاسانی نەکرێت و پێویستی بەکاری جددی و دامەزراندنی دەزگای تایبەت هەیە بۆ هێورکردنەوەو لەبیربردنەوەو کەمکردنەوەی ئالوودەبوون و راهاتن لەسەر کێشانی ئەم مادده بێهۆشکەرانە.

ئەوەی پەیوەندیی بەکوردستان و کۆمەڵگەی کوردییەوە هەیە ماددەی بێهۆشکەرو بەکارهێنان و ئالوودەبوونی تاکی کوردی بەمادده بێهۆشکەرەکان مێژوویەکی زۆر دێرین و کۆنی نییە، رەنگە مێژووی بەکارهێنان و هاتنە ناوەوەی ئەم ماددانە بۆ کوردستان ئەوەندە زۆر نەبێت لەچاو وڵاتانی دەوروبەر، یەکێك لەهۆکارەکانی بڵاوبوونەوەو هاتنەناوەوەی ئەم ماددانە ئەو کرانەوە بێشومارەی کوردستاندا بەڕووی جیهان و ئەو پێشکەوتن و گۆڕانە کۆمەڵایەتی و ئابوورییانەیە کەکوردستان لەچەندساڵی رابردوودا بەخۆیەوە بینی بەتایبەتی لەڕووی وڵاتانی دراوسێ و دەوروبەریدا، ئەمانە هەموو وایکرد ئەو وڵاتانەی کەبەرهەمهێنەرو مەنبەعی سەرهەڵدانی ئەم ماددانەن کوردستان بکەنە بازاڕ بۆ ساغکردنەوەی بڕێکی زۆر لەم ماددانەو ئالودەبوونی تاکی کوردی بەم ماددانە، بەڵام بەشێوەیەکی زۆر نهێنی تر لەوەی کە لەزۆر وڵاتدا بەکاردێت، چونکە هەروەك ئاماژەم بۆکرد سزا کۆمەڵایەتییەکان لەم کۆمەڵگەیەداو ترسان لەدابەزینی رێژەی پلەوپایە کۆمەڵایەتییەکان وایکردووە ئەم کارانە بچنە خانە ترسناکەکانی شتە تابۆکانەوە، چونکە ئەستەمە کە کەسێك بەو کارانوە بگیرێت باری لاری کۆمەڵایەتی خۆی لەنێو کۆمەڵگەدا راست بکاتەوە، هەربۆیە بەبۆچوونی من یەکێك لەهۆکارەکانی بەرگرتن بەبڵاوبوونەوەی زیاتری بەکارهێنانی ئەم ماددانە ئەمەیە.

ماوەیەکە لەهەرێمی کوردستانیشدا لەمیدیاکانەوەو لەڕێگەی ئەو زانیارییانەی کەدەست راگەیاندن دەکەوێت و ئێمەش ئاشنایەتیمان پێیان هەیە دەبینین و دەبیستین و رۆژانە چەندین کیلۆگرام و چەند کەسی بازرگان بەمادده بێهۆشکەرەکانەوە دەستگیردەکرێن، کەزۆربەیان هێنانی ئەو ماددانە بەپێی وتەی خۆیان لەئێرانەوە رادەستی ئەمان دەکرێت و هەندێکجاریش ئەو کەسانەی دەستگیردەکرێن ئێرانین، ئەمانەش گومانی تێدانییە زەنگێکی مەترسیدارە بۆ ئاگادارکردنەوەی کۆمەڵگەی کوردی لەدزەکردنی ئەم پەتا کۆمەڵایەتییە کوشندەیە کەتاکی کوردی و گەنجی کورد تووشی دەبێت، بۆیە پێویستە لێکۆڵینەوەی وردو میکانیزمی گونجاو بگیرێتەبەر بۆ رێگەگرتن لەتەشەنەسەندن و بڵاوبوونەوەی ئەم ماددانە لەناو ئەم کۆمەڵگەیەدا.

ئەگەرچی کڕین و دەستکەوتنی ماددەی بێهۆشکەر (تریاك) لەلایەن تاکی کوردی یان گەنجی کوردی کارێکی زەحمەتە، ئەویش بەهۆی ئەو قەدەغەبوونەیەوە، هەروەها بەهۆی ئەوەی گەنجی کورد بەهۆی ئەو بارودۆخە نالەبارە سیاسی و کۆمەڵایەتی و دەروونی و ئابوورییەی تێیکەوتووە رەنگە نەتوانێت یان باری ئابووری رێگەی نەدات ئەو ماددەیە بەدەستبخات، بۆیە زۆرجار پەنادەباتەبەر خواردنەوەو بەکارهێنانی شروب و مادده سەرخۆشکەرەکان.

رێگەکانی بەرگرتن بەم مادده بێهۆشکەرەکان:

رێگەو میکانیزم زۆرن و فرە

ڕەهەندو جیاوازن بۆ ئەوەی بتوانرێت بەر بەم پەتا کوشندەیە بگیرێت.

هەرچەندە ئێستا لەکوردستاندا لەرێگەی دامودەزگاکانی ئاسایشەوە کار بۆئەمە کراوەو هۆبەی تایبەت بەم مەسەلەیە دروستبووە، بەڵام ئەمە وای نەکردووە کەبەکارهێنان و هاتنەناوەوەی ئەم ماددانە کەمبکاتەوە، چونکە لەبنەڕەتدا وەك پێشتر باسم لێوەکرد بەندکردن و سوتاندن و لەناوبردنی مادده بێهۆشکەرەکان و کەسانی بازرگانیکەر بەتریاك و مادده بێهۆشکەرەکانی ترەوە نابنە رێگرو بەربەست و رێگەچارەی ریشەیی، چونکە رەنگە پاش ئازادبوون جارێکی دیکە بگەڕێنەوە سەر هەمان کار بەهۆی ئەو پارە چەورو قەبەیەوە کە لەرێگەی ئەم بازرگانیکردنەوە دەستیدەکەوێت، هەروەها بەم کارە ناتوانرێت کەسی ئالودەبوو واز لەکێشان و بەکارهێنانی ئەم ماددەیە بهێنێت، دەبێت لەکوردستاندا دەزگایەکی تایبەت نەك هۆبەیەك هەبێت لەکوردستاندا دابمەزرێت و چەندین کەسی پسپۆڕ لەو بوارەدا بەتایبەتی بواری دەروونی تێیدا کاربکەن و ئیشیان هێورکردنەوەو پڕکردنەوەی ئەو فەراغە کۆمەڵایەتی و دەروونییانە بێت کەگەنج پەلکێشی ئەم ئالودەبوونە دەبات هەروەها دەبێت هاتنەناوەوەی ماددەی بێهۆشکەر لەسەرچاوەی هاتنەناوەوە بنبڕبکرێت، چونکە تۆ ناتوانیت کەهاتە کوردستان بەر بەبەکارهێنانی بگریت بەهەموو شێوەیەك و بەیەکجاری، چونکە مەرج نییە لەیەککاتدا هەموو بازرگان و ئالوودەبووان ئاشکرابکەیت و بەندیان بکەیت، لەبەرئەوە رێگەگرتن لەبڵاوبوونەوەی ئەم دیاردەیە بۆ هەرێمی تازەپێگەیشتوو پێشکەوتووی کەم ئەزموونی وەك کوردستان کارێکی یەکجار زەحمەتە، ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت کەحکومەت و کۆمەڵگەو میدیاکان دەستەوستان بوەستن لەئاست ئەم مەسەلەیەدا، چونکە ئەوەتا وڵاتێکی وەك ئێران کەکۆمارێکی ئیسلامیشەو ئەو ماددانە تەواو پێچەوانەی بنەماکانی ئیسلامە زۆرترین رێژەی ماددەکان و ئالودەبووانی تێدایە، هەروەها وڵاتێکی وەك ئەفغانستان کەکێڵگەی چاندنی ئەو ماددانەی تێدایە لەسەردەمی حکومەتی تاڵیبانیشدا نەتوانراوە بەر بەچاندنی ئەو مادده بێهۆشکەرانە بگیرێت، هەروەك لەوەڵامی پرسیارێکی هەواڵنێری CNN دا کەپرسیارێك لەسەر چاندنی مادده بێهۆشکەرەکان ئاراستەی وەزیری دەرەوەی ئەوکاتی حکومەتەکەی تالیبان دەکات و دەڵێت ئێستا باری ئابووری ئەفغان بەهۆی شەری ناوخۆو سزا نێودەوڵەتییەکانەوە تێکچووە، بۆیە هەتا بەدیلێك بۆ جوتیاران نەدۆزینەوە ناتوانین بەر بەو کارە نایاساییە بگرین، ئەمەش ئەو راستییە دەسەلمێنێت کەپێویستە بەدیل و میکانیزمی جۆراوجۆر بدۆزرێتەوەو کار بۆ ئەوە بکرێت لەنێو بوارەکانی ژیاندا بوار بۆ ئەوە دەهێڵدرێتەوە کەگەنج یان تاکی ئەم کۆمەڵگەیە خۆی بەبەکارهێنانی مادده بێهۆشکەرەکانەوە خەریك بکات، واتە دەبێت ئەو فەراغە کۆمەڵایەتیی و دەروونییە پڕبکرێتەوە کەتاك بەرەو ئالوودەبوون بەمادده بێهۆشکەرەکانەوە پەلکێش دەکات، پێموایە لەئێستادا زۆرتر نییە دەبێت کار بۆ ئەوە بکرێت، چونکە رەنگە لەدوا رۆژێکی نزیکدا لەبارەی ئەو بارودۆخە نالەبارەی کە تاکی کوردی تێیکەوتووە بەتایبەتی توێژی گەنج زۆر زیاتر لەمەی ئێستا ئالوودەی ماددەی سەرخۆشکەرو بێهۆشکەر دەبێت، ئەوکاتە شیرازەی کۆمەڵایەتی کۆمەڵگەی کوردی بەرەو هەڵدێرو گۆشەیەکی نادیاری دەبات، بۆیە ناکرێت لەئاست وەها کێشەیەکدا کەدەرەنجام مەرگ و کارەسات و تاوانە کۆمەڵایەتییەکان بەدوای خۆیدا دەهێنێت ناڵێم کار نەکراوەو بەربەم مەسەلەی نەگیراوە، بەڵام هێندەی مەترسی و هەڕەشەکانی پشت ئالوودەبوون و بەکارهێنان و بازرگانیکردنی ئەم ماددانەوەیە نییە، بۆیە کارەکانمان لەئاستی کاردانەوەی نێگەتیڤەکانی ماددەی بێهۆشکەر کەموکورتەو پێویستی بەکاری جددی دەروونی و کۆمەڵایەتی هەیە.

بۆ نووسینی ئەم بابەتە سوودم لەم دوو سەرچاوەیە وەرگرتووە:

1. مادده بێهۆشکەرەکان و بڵاوبوونەوەی لەئێران و رۆژهەڵاتی کوردستاندا. مەهدی بەدری

2. قاچاغی نێونەتەوەیی مادده بێهۆشکەرەکان و یاسای نێونەتەوەیی. عەلی مورتەزەوی. و . مانی.

*توێژەری کۆمەڵایەتی

فۆبیاو دڵەڕاوکێ لەمنداڵ و هەرزەکاراندا

فۆبیـــاو دڵەڕاوکـــێ لەمنـــداڵ و هەرزەکاراندا نەخۆشـیەکی نارەحەتە و زۆرێــك لــەو خەڵــك و کەسـانەی لــەدەوری منداڵەکە یــا هەرزەکارەکەن لــەوە ئاگادارنین کە ئەوە نەخۆشــییە یا پشــێوییەکی دەروونییــە. لەوانەیە کەســوکار وا بەبیریانــدا بێــت کــە ئــەوە جۆرێکــە لەقۆناغەکانی گەشــە لەمنداڵەکە یا لە هەرزەکارەکەدا.

هەروەهــا لەوانەیــە کەســوکار مامەڵەیەکــی هەڵە لەگــەڵ ئەو منداڵ یــا هــەرزەکارەدا بکــەن کە بەدەســت فۆبیــاو دڵەڕاوکێــوە دەناڵێنێــت، و بەمــەش هەندێــك لەگرێــی دەروونی تیایدا دەنیشــێت و بڕواکردنی بەخۆی لەدەســتدەدات و ئەم گرێ و پشێویانە تاقۆناغی پێگەیشتنیش لەگەڵیدا دەڕۆن و کاردەکەنە سەر پاشەڕۆژی خوێندن و کارو باری هاوسەری و کۆمەڵایەتیشی.

فۆبیـــاو دڵەڕاوکـــێ لەمنـــداڵ و هـــەرزەکاردا زۆرتریـــنی پشـــێوییە دەروونییـــە بەربـــڵاوەکان پێکدەهێنن، جێی داخە کە چارەسەرناکرێن و ناگەنە ئەو کەســانەی پســپۆڕن لەچارەسەری ئەم جۆرە حاڵەتانەدا.

ترسی سروشتی چییە و فۆبیا چییە؟

ترسی سروشتی:

هەســتێکی نارەحەتــە لەئەنجامی هەســتکردن بەمەترســییەکەوە دێــت و ئــەم هەســتە واڵەکەســەکە دەکات لەمەترسییەکان دوربکەوێتەوە و خۆیانی بۆ ئامادەبکات، ئەم هەســتەش سروشتییە کاتێك کــە لەگەڵ مەترســییەکە یا ئەو شــتەی لێــی دەترســێت بگونجێــت، بۆنمونــە: ترســی منــداڵ لەشــتە نامــۆو نائاساییەکان لایــان و تــرس لەتاریکــی لەتەمەنێکــی زوودا یا ترس لەگیانەوەران. هەرچی بۆ گەورەکانیشە وەك ترس لەگیانەوەرە دڕندەکانی وەك شێر یا پڵنگ، ئەوە شتێکی سروشتییە، هەروەها هەســتی ترس لەڕووداوەکانی ئۆتۆمۆبێل لەکاتی لێخوڕین بەخێرایی ئــەم شــتە ترســناکانە وا لەکەســەکە دەکەن خۆی بۆ بەرەنگاربوونەوەی ئەم

شتە ترسناکانە ئامادە بکات.

هەموو لەسەر ئەوە کۆکین کە بەراستی ئەوانە شتی ترسناکن، لەوانەشە ئەو ترسە سوودی هەبێت هەروەك ئەو کەسەی ترس لەتاقیکردنەوە دایدەگرێت لەبەرئەوە خۆی بۆئامادەدەکات، یا ئەو کەسەی لەدوژمنەکەی دەترسێت لەبەرئەوە بۆ بەرەنگاربوونەوەی ئەو دوژمنە ئامادەباشی پەیدادەکات، ئەم ترسە لەزمانی ئینگلیزیدا پێیدەوترێت fear.

فۆبیا phobia:

بریتییە لەهەستێکی نارەحەتی لەهەڵوێستێك یا لەوشتانەی کە لەگەڵ قەبارەی دڵەڕاوکێ و شڵەژان و ترسەکەدا ناگونجێت.

ئەم ترسە لەشتێکی ترسناك، کەسەکە خۆشی ناتوانێت شرۆڤەیەك بۆ ئەم ترس و شڵەژانەی بکات، هەروەها ناتوانێت هۆی بڕواپێکراو بۆ ئەم ترسە بێ پاساوەی لەو شتە ترسناکانە یا هەڵوێستە ترساوانە بدات بەدەستەوە، هەروەها کەسەکە ناتوانێت کۆنترۆڵی ئەم ترسە بکات یا هەستەکانی دڵەڕاوکێ و ئەو شڵەژانەی تووشی دەبێت، کاتێك ڕووبەڕووی ئەو شتەی لێیدەترسێت دەبێتەوە، لەکاتێکدا لای کەسانی دی سروشتییە، ئەم هەستە ترس و دڵەڕاوکێیە نەخۆشیانە وا لەکەسەکە دەکەن خۆی لەو شتە ترسناکە سروشتیانە دوربخاتەوە کە کەسانی دیکە تووشی دڵەڕاوکێ ناکەن و زۆربەی خەڵك بەلایانەوە شتی سروشتین.

نمونە لەسەر ئەمە لای منداڵان ترس لە بەجێهێشتنی ماڵەوە، یا ترس لە جیابوونەوە لەدایك و باوك، یا ترس لەئاو یا ڕووناکی، و هەرچی گەورەکانیشە وەك ترس لەسەفەرکردن بە فڕۆکە یا ترس لەتاریکی یا قسەکردن لەبەردەم کۆمەڵێك کەسدا، یا ترس لەچوونەدەرەوە لەماڵەوە بەتەنیایی، هەروەها ترس لەلێخوڕینی ئۆتۆمۆبێل بەتەنیا، یا ترس لە گیانەوەرو باڵندەی ماڵی وەك کۆتر و مریشك، یا ترس لە تونێل یا پەڕینەوە بەسەر پردا یا ترس لەبەرزایی. ئەمانە نمونەن لە ترسی نەخۆشی.

ترس لەجیابوونەوە

Separation Anxiety disorder:

ئەم ترسە لەتەمەنێکی زووەوە لەمنداڵدا بڵاودەبێتەوە، بەتایبەتی لەتەمەنی حەوت تا سیانزە ساڵییەوە، بەزۆری ئەم نەخۆشیە وردە وردە سەر هەڵدەدات، منداڵەکە بەدڵەڕاوکێ دەستپێدەکات لەکاتێکدا کە دایکی لێی دوردەکەوێتەوە، بەڵام هەوڵدەدات ئەمە بچەپێنێت، بەشێوەیەکی نەستی زۆرتر خۆی بە دایکیەوە یا ئەو کەسەی لەژیانیدا بایەخدارە، دەنوسێنێت، لە پاشدا نەخۆشیەکە پەرەدەسێنێت، تاوای لێدێت منداڵەکە ناتوانێت لە دایکی جیابێتەوە، یا کەسە بایەخدارەکە لەژیانیدا و بۆ دیاریکردنی ئەم شێوییە، پێویستە بەلای کەمەوە سێ لەم نیشانانەی هەبێت:

1. ترس و دڵەڕاوکێ و شڵەژانێکی زۆر. هەستکردن بەشڵەژان و ترس کاتێك لە منداڵەکەدا دەردەکەوێت کە چاوەڕوان بێت یا جیابێتەوە لەکەسە گرنگەکەی ژیانی، تەنانەت ئەگەر بۆماوەیەکی زۆر کورتیش بێت. هەروەها ئەگەر منداڵەکە هەستی کرد خوێندنگە بەجێدەهێڵێت، یا هەر شوێنێکی دی کە لەدایکییەوە دووربێت، وەك چوون بۆ خوێندنگە، یا دیدەنی ناسیاوێك، بەزۆری منداڵەکە ئەوە ڕەت دەکاتەوە بەبێ دایکی بچێتە دەرەوە، هەروەها ئەوەش ڕەت دەکاتەوە بچێت بۆ هەر شوێنێك بەبێ ئەوەی دایکی لەگەڵدابێت، ئەمەش دەبێتە هۆی کێشەی زۆر بەتایبەتی کاتێك دەبێت بچێت بۆ خوێندنگە ، کە بەزۆری کەسوکار لە ڕێگەی بەزەیی پێداهاتن و سۆز نواندن بۆی بەقسەی دەکەن، کە ئەمەش دەبێتەهۆی زیادکردنی ترسەکەو زیاد دەکات وای لێدێت لەگەڵیدا دەبێت بە درێژخایەن ئەگەر چارەسەر نەکرا.

2. پێویستە ئەم نیشانەیە بەردەوام دووبارە بێتەوە هەمووجارێك کە منداڵەکە هەست دەکات بەوەی جیابوونەوەکە ڕوودەدات.

3. دڵەڕاوکێیەکی زۆر و ترسێکی بەردەوام بەوەی ئەو کەسەی منداڵەکە پێوەی بەندە-دایك-لەوانەیە شتێکی بەسەر بێت، وەك ئەوەی بمرێت یا نەخۆش کەوێت یا ناچاربێت لێی جیابێتەوە.

4. دڵەڕاوکێ و شڵەژانێکی زۆر بەوەی کە ڕووداوێك لەوانەیە ڕووبدات و ببێتەهۆی جیابوونەوەی منداڵەکە لەوکەسەی پێوەی بەندە و دواتر منداڵەکە ئەوە ڕەتدەکاتەوە بچێت بۆ خوێندنگە و ئەوە ڕەتدەکاتەوە کە بەتەنیا بێت، بێئەوەی کەسەکەی لەگەڵدا بێت.

5. منداڵەکە ئەوە ڕەت دەکاتەوە کە دوور لەو کەسەی پێوەی بەندە،

بنوێت.

6. مۆتەکەو خەونی نارەحەت دەربارەی جیابوونەوە لەکەسەکە.

7. منداڵەکە هەندێك نیشانەی ئەندامی تێدا دەردەکەوێت وەك ئازار لەسکدا یا سەریەشە یا هەر سکاڵایەکی جەستەیی کاتێك وا چاوەڕواندەکات کە ئەو کەسەی پێوەی بەندە بۆماوەیەکی دیاریکراو لێی جیادەبێتەوە.

8. پێویستە ئەم نیشانانە بەلای کەمەوە بۆماوەی چوار هەفتە بەردەوام بن، ومنداڵەکە لەتەمەنی 18 ساڵ کەمتر بێت ڕێژەی پشێوی و دڵەڕاوکێ و فۆبیای دڵەڕاوکێ دەگاتە نزیکەی 13٪ و لە کچاندا چوارجار ڕێژەکەی لەچاو کوراندا زیاترە.

حاڵەتی منداڵێك کە تەمەنی دە ساڵە:

ئەمە حاڵەتی منداڵێکە تەمەنی دە ساڵە، پیشێوییەکەی وردە وردە سەریهەڵداوە، چونکە لەپێشدا ژیانێکی زۆر سروشتی لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەیدا دەژیا کە بریتی بوون لە باوکی و دایکی خوشك و برا گەورەو بچوکەکانی، منداڵێکی هێمن و خۆشەویست بوو لای هەموان لەپڕ دایکی تێبینی ئەوەی کرد کە منداڵەکە گۆڕاوەو ئەوە بووە هۆی پەیداکردنی دڵەڕاوکێ، چونکە دەیبینی منداڵەکە زۆر پرسیاری دەربارەدەکات، دەپرسێت بۆ کوێ چوو؟ کاتێك لە خوێندنگە دەگەڕێتەوە بەراکردن رادەکات و بەدوایدا دەگەڕێت، لەسەرەتادا وای بۆچوو کە ئەمە کارێکی سروشتییە، بەڵام پاش ماوەیەك سەیری کرد یاری لەگەڵ خوشك و براو خزمەکانی ناکات، بەڵکو ڕاستەوخۆ لە خوێندنگە دێتەوەو دەچێتە لای دایکی، پێوەی دەلکێت و لێی نابێتەوە بەشێوەیەك کە بووە هۆی سەرسوڕمانی دایکەکە، چونکە تێبینی دەکرا کە منداڵەکە ناجوڵێت، تا دایکی نەجوڵێت و لەگەڵیدا دەڕوات بۆ هەموو شوێنێك، تەنانەت کە دەچێت بۆ تەوالێتیش ئەو لەدەرەوە لای دەرگاکەوە دەوەستێت و چاوەڕێی دەکات و ئەگەر چەند خولەکێك تێپەڕبوو دەستدەکات بەدەرگا لێدان دەپرسێت چی ڕوویداوە، ژنەکە زۆر سەری لەم ڕەفتارە سوڕما، هەوڵیدا پرسیاری ئەوەی لێبکات ئایا تووشی هیچ کێشەیەك بووە یا هاوڕێیەکی دەستدرێژی کردووەتەسەر، بەڵام ئەو وەڵامی ئەوەبوو کە نەخێر تووشی هیچ شتێك لەوانە نەبووە، کێشەکە زیاتر ئاڵۆزکا کاتێك کە منداڵەکە وایلێهات، دەچووە دەرەوە ئەگەر دایکی لەگەڵدا نەبووایە، یاری لەگەڵ هاوڕێکانی دەکرد ئەگەر دایکی لەوناوە بوەستایەو لەبەرچاوی بوایە.

ئەگەر دایکەکە جوڵا، ئەوا ئەویش یارییەکەی دەبڕی و دەچوو بزانێت بۆ کوی چووە!! نەدەگەڕایەوە بۆ شوێنی یارییەکە تا دایکی لەشوێنی یارییەکەی نەبوایە. بارەکە زۆر خراپ بوو کاتێك منداڵەکە ئەوەی ڕەتکردەوە کە بچێت بۆ خوێندنگە و دایکیشی هەوڵیدەدا بەسەر ئەم کێشەیەدا سەرکەوێت، ئەوەی خستەبەردەمی کە لەگەڵیدا دێت بۆ خوێندنگەکە و لەگەڵیشیدا دەیهێنێتەوە بۆ ماڵەوە، کاتیك دەگەیشتە خوێندنگەکە منداڵەکە دەستی دەکرد بەگریان، سکاڵای بوونی ئازاری دەکرد وەك سکیەشە، هەروەك بیەوێت لەتەوالێت دانیشێت و سکاڵای سەریەشەی دەکرد، ئیتر لەوکاتەدا دایکەکە بەزەیی پیادا دەهاتەوەو دەیگەڕاندەوە بۆ ماڵەوە، هەر کە ئۆتۆمبێلەکە پێچی دەکردەوە بەرەو ماڵەوە هەموو نیشانە ئەندامییەکان نەدەمان و دەستی دەکرد بەیاریکردن. لێرەدا دایکەکە نەیدەزانی منداڵەکەت تووشی چی بووە؟

کێشەکە زۆرتر ئاڵۆز بوو کاتێك منداڵەکە ترسی دەربارەی باوکی پەیداکرد، چاوەڕوانی دەکرد تا باوکی لەکار دەگەڕایەوە و خێراخێرا پەیوەندی پێوەدەکرد بۆئەوەی دڵنیا بێت دەربارەی کارەکەی، لەگەڵ ئەوەی کاری باوکەکە وابوو کە نەیدەتوانی وەڵامی تەلەفۆنە یەك لەدوای یەکەکانی بداتەوە کە لەوە پێش ئەم سووربوونە لەسەرقسەکردن لەگەڵیدا لێی نەدیبو، بەتایبەتی کە زۆربەی تەلەفۆنەکان دەربارەی تەندروستی باوکەکە بوون و لەوە زیاتر نەبوون کە ئایا باشە یان نا؟ ئەمەش دووبارە بووە هۆی سەرچاوەی دڵەڕاوکێ بۆ باوکەکە کە پرسیاری لەدایکەکە کرد کێشەی کوڕەکەی چییە؟

دایکەکەش هەموو کێشەکەی بۆ باسکرد، ئیتر باوکەکە داوی کرد کە منداڵەکە پیشانی پزیشکێك یا کەسێکی پسپۆڕ بدات بۆ زانینی ئەوەی کە ئایا ئەمە نەخۆشییە و ئەگەر وایە چۆن چارەسەر بکرێت؟

دیسانەوە هەمیشە دەیویست لەگەڵ باوك و دایکیدا لە ژوورەکەیاندا بنوێت، بەڵام ئەوەیان ڕەتکردەوەو پێیانوت براو خوشکەکانی کە لەخۆی بچوکترن

لەژوری خۆیان دەنوون، رازی بوو، بەڵام هەموو شەوێك كاتێك هەمووان دەچوون بۆ نووستن دەرۆیشت بۆ ژووری دایك و باوكی، دەیویست دەرگا داخراوەكەی ژوورەكەیان بكاتەوە، لەدەرگاكەی دەدا تا بۆیان دەكردەوە، ئەگەر دایكەكە دەرگاكەی بكردایەتەوە باوەشی پێدا دەكردو دەیپرسی ئایا باشە؟ ئەوسا دەچوو بۆلای باوكی ئەگەر نوستبوو گوێی دەنا بەسنگی باوكییەوە و چاودێری هەناسەكەی دەكرد بۆئەوەی دڵنیابێت كە باوكی باشە، تابەم شێوەیە هەمووو شەوێك دەرۆیشت و داوای لەباوك و دایكی دەكرد كاتێك دەنوون دەرگاكە دامەخەن، ئەمەش كارێكی گرانە لەژووری نوستنی ژن و مێرد.

كاتێك منداڵەكەیان هێنایە لێنۆرینگەكە، دڵەڕاوكێیەكی تایبەتی پێوە دیاربوو، ئەوەی دەزانی كە داوای لێدەكەن لەشوێنی تایبەتی چاوەرێدا، چاوەڕێ بكات و هەر كە دایكەكە داوایلێدەكرد بچێتە ئەو شوێنەوە زۆر دوودڵی كرد و نەچووە ژووری چاوەروانی، بەڵكو لەدەرگای لێنۆرینگەكەدا مایەوە، پاش چەند خولەكێك دەرگای كردەوە بۆئەوەی لەدایكی دڵنیابێت كە داوای لێكردبوو شتیوانەكات، بەڵكو لەگەڵ چاودێرەكەدا بڕوات بۆ ژووری چاوەروانی، بەڵام نەیتوانی، چونكە پاش چەند خولەكێك جارێكی دیكە دەگەرایەوە، كاتێك دایكی لێی تورەبوو كە قسەكەی پێبڕین، بەمۆبایلەكەی هەرچەند خولەكێك جارێك قسەی لەگەڵ دایكیدا دەكرد، بەڵام ئەو وەڵامی نەدایەوە، ئیتر هەر جارێك وەڵامی نەدرایەتەوە دەهات بۆلای، ئەوسا دایكەكە پێیوتم دیت ئێمە چۆن بەدەستییەوە دەناڵێنین؟ ئەمە وێنەیەكە بۆ پشێوی فۆبیای جیابوونەوە یا دڵەراوكێی جیابوونەوە لەمنداڵدا.

پشێوی دڵەڕاوكێی گشتی لەمنداڵدا

Generalited Anxiety Disorder:

ئەم دڵەڕاوكێیە لەتەمەنێكی زوودا هەروەك فۆبیاو دڵەڕاوكێی جیابونەوە پەیدا دەبێت، بەڵام رێژەكەی لەمنداڵدا زۆرترە، تێیدا منداڵ دڵەڕاوكێیەكی توندی دەبێت، مێشكی منداڵەكە بەكاروباری زۆرەوە جەنجاڵ دەبێت، دڵەڕاوكێی دەبێت و تێرامانی كز دەبێت، هەمیشە لەبیركردنەوەی ئەوەدا دەبێت كە كاری خراپ بۆیەكێك لەئەندامانی خێزانەكە روودەدات، لەبەرئەوە بەردەوام چاودێری ئەندامانی خێزانەكەی دەكات و دەربارەی هەر كەسێك لەوی نەبێت دەپرسێت و داوای قسەكردن و پەیوەندی كردن پێوەی دەكات بۆ ئەوەی دڵنیابێت كە باشە..!

بەزۆری ئەم نیشانانەی دڵەڕاوكێ هاورێیە لەگەڵ كۆمەڵێك نیشانەی ئەندامیدا وەك ئازارە هەمە چەشنەكانی لەجەستەدا، وەك سك یەشە، ئازاری هەمەچەشنەی جەستە، كە ناتوانێت دەستنیشانیان بكات هەروەها هەندێكجار تووشی نۆبەی دەبێت كاتێك لەلوتكەی دڵەڕاوكێیەكدا دەبێت بۆ بابەتێك.

پێویستە ئەم نیشانانە بۆماوەی شەش مانگ لە منداڵەكەدا بەردەوام بێت و كاربكاتەسەر ژیانی خوێندن و كۆمەڵایەتی و بۆ كەسوكارو خزمان ئەوە ئاشكرابێت كە ئەم منداڵە بەدەست كێشەیەكەوە دەناڵێنێت.

نەخۆشانی فۆبیا:

فۆبیای كۆمەڵایەتی بەشێوەیەكی بەربلاو لەم ناوچەیەدا بلاوە، بەڵام جێی داخە هیچ توێژینەوەیەكی روپێوی نییە بۆئەم پشێوییە كە كاریگەرییەكی زۆری لەسەر ژیانی منداڵ هەیە و كەسوكاریش بێئاگان لێی و زۆرجار ئەم رەفتارە بەرەفتاری شەرمكردن دادەنێن، تەنانەت هەندێكجار بەسەر شەرمەكەشیدا هەڵدەدەن وایدادەنێن كە ئەم رەفتارە لە كۆمەڵدا خۆشەویستە بەتایبەتی لە كچاندا، بەوەش كۆمەڵ یارمەتی ئەو منداڵەدەدات كە گەشە بەم پێشێوییە ئازاراوییانەیان بكەن كە لەگەڵ منداڵەكەدا بەردەوام دەبێت تا دەگاتە تەمەنێكی هەڵكشاویش دوای باڵق بوون، فۆبیای كۆمەڵایەتی كاردەكاتەسەر تاك لەهەموو بارەكانی ژیانیدا، خوێندنی، كۆمەڵایەتی، كارو ئیش، خێزانی، هەروەها كاریگەری ئابوری لەسەر تاك، زۆرێك لەو كەسانەی كە بەدەست فۆبیای كۆمەڵایەتییەوە دەناڵێنن لەهاوسەرگەری دوادەكەون و خێزان دروستناكەن لەبەرئەوەی ناتوانن كارلێككردن لەگەڵ توخمی بەرامبەردا بكەن.

بەپێی توێژینەوە – خۆرئاواییەكان، یەكێك لەتوێژینەوە ئەمریكییەكان پیشانی داوە كە 78٪ی منداڵان لەتەمەنی سیانزە ساڵیدا دەناڵێنن بەدەست ئەم پشێوییەوە! ئەمە ئاماژەیەكە بەوەی كە پشێوی كۆمەڵایەتی زۆر بە بەربلاوی لەنێوان منداڵاندا بلاوەو بەنێگەتیڤی كاریگەری لەسەر توانای خوێندنیان كردووە، منداڵ یا هەرزەكار حەزناكات شوێنی سەرنجی هاورێكانی بێت،

شەرمنەو هەمیشە دوردەکەوێتەوە لەکۆبوونەوەی هاورێ خوێندکارەکانی و واهەستدەکات کە ئەو منداڵێکی نەویستراوە لەلایەن هاورێکانییەوە، زۆربەی کاتی بەتەنیایی بەسەردەبات، چونکە ناتوانێت هاورێیەتی لەگەڵ منداڵانی هاوتەمەنیدا دروستبکات، هەروەها دەبێتە شوێنی تانەو تەشەرە لێدان لەلای هاورێکانی کە شەرمەکەی بەکاردەهێنن و ڕەنگە هەست بەبێ توانایشی بکەن لەپارێزگاری و بەرگری لەخۆ لەبەرئەوە لەهەموو بارەیەکەوە بەکاریدەهێنن و لەوانەشە بیخەنە بەر دەستدرێژی سێکسیش بەتایبەتی لەلایەن منداڵانی لەخۆی گەورەتر، بەڵام لەبەر سروشتە شەرمنەکەی و گۆشەگیرییەکەی ناوێرێت سکاڵای خۆی بگەیەنێتە مامۆستاکانی و تەنانەت کەسوکاریشی لەماڵەوە!... منداڵێکی کچم دی کە لەپۆلی یەکەمی ناوەندی بوو خوێندنگەی وازلێهێنابوو لەبەرئەوەی نەیدەتوانی وەڵامی هیچ پرسیارێك بداتەوە...کاتێك کە مامۆستا داوایلێدەکرد بەپێوە بوەستێت بۆئەوەی وەڵامی پرسیارێك بداتەوە لەبەرئەوە خوێندنی وازلێهێنا کە لە پۆلی یەك بوو تەمەنی دوانزە ساڵ بوو .. بەداخەوە کەسوکار بەقسەیان کردو لە ماڵەوە هێشتیانەوە بێ ئەوەی پیشانی پزیشکێکی دەروونی یا پسپۆرێکی سایکۆلۆژی بدەن یا ڕابەرێك بۆئەوەی کێشەکەی لەگەڵدا باسبکات، بێگومان زیانێکی زۆری پێدەگات و هەمیشە بەنەزانی دەمێنێتەوەو زۆر شتی باشی لە ژیاندا لەکیس دەچێت کە کەمترینیان دەستکەوتنی بڕوانامەیە، هەروەها تێکەڵبوونە بە هاورێکانی لەخوێندنگە، چونکە ئەگەر بەدەرمان و چارەسەری دەروونی ڕەفتاری زانیاری بۆ بکرایە، ئەوا گومان لەوەدا نەبوو کە چاکتر دەبوو بەرادەیەك کە دەیتوانی خوێندن تەواو بکات، لەبەرئەوەی ئاستی خوێندنی باش بوو هیچ کێشەیەکی لە فێربووندا نەبوو.

کێشەی زۆر مەترسیدار ئەوەیە کە فۆبیای کۆمەڵایەتی ئەگەر لەماوەی منداڵی و هەرزەکاریدا چارەسەر نەکرا ئەوا لەگەڵ کەسەکەدا دەڕوات تا دەگاتە قۆناغی نەرزەبوون- باڵقبوون و هەروەك باسمانکرد کاردەکاتە سەر هەموو لایەنەکانی ژیانی کەسەکە، لەو توێژینەوانەی کە کراون دەربارەی فۆبیای کۆمەڵایەتی دەرکەوتووە زۆرێك لەوانە گرانییەکی زۆر لەسەرجەمی ژیانی کۆمەڵایەتیدا دەبینن، لەبەرئەوەی لەکاردا دەناڵێنن و زۆرێك لەوانە ناتوانن کاربکەن لەگەڵ ئەوەی بڕوانامەی زانکۆشیان هەیە، هەروەها کاریان دەست کەوتووە، بەڵام ناتوانن بەردەوام بن تیایدا لەبەرئەوەی ناتوانن ڕووبەڕووی جەماوەر ببنەوە تەنانەت ناتوانن کارلێك لەگەڵ هاورێکانیشیان لەکاردا بکەن. چونکە هەندێك لەوانەی بەدەست فۆبیای کۆمەڵایەتیەوە دەناڵێنن بەرزبوونەوە لەکاریاندا ڕەت دەکەنەوە، چونکە دەبێت ڕووبەڕووی جەماوەر ببنەوەیا ڕووبەڕووی کەسانێك لە پلە بەرزەکاندا ببنەوە، ئەوکەسانە حەزدەکەن دووربن لە ڕووناکییەوە یا لەو شوێنانەدا نەبن کە بکەونەبەر هەڵسەنگاندنی کەسانی دیکە!

نەخۆشێکم هەبوو هەر لە منداڵییەوە زۆر بەدەست فۆبیای کۆمەڵایەتییەوە دەیناڵاند، لەبەرئەوە هەر لە منداڵییەوە بە گۆشەگیری دەژیا، لەبەرئەوە کتێبی کردبووە باشترین هاورێی خۆی و زۆری خوێندەوەو لە خوێندنیشدا سەرکەوتووبوو پاش ئەوەی خوێندنی زانکۆی بەسەرکەوتوویی تەواو کرد حکومەت ناردی بۆ ئەمەریکا بۆ خوێندنی ماستەرو دکتۆرا، و بەراستیش ماستەری تەواو کرد، کاتێك پێی ڕاگەیەنرا کە پاش تەواوکردنی دکتۆرا دەبێت لە زانکۆکانی وڵاتەکەی وانەبڵێتەوە، ئەم هەواڵە وایلێکرد خوێندنی دکتۆراکەی وازلێبهێنێت و کارێکی هەڵبژارد کە زۆر دوربێت لە ڕووبەڕووبوونەوەی خەڵك.. کارێکی تاکەکەسی کەلەگەڵ سروشتی کەسێتییەکەی گونجابوو، دەیتوانی بەتەنیا کاربکات بەرەنگاری خەڵك تەنانەت هاورێکانیشی نەبێتەوە... ئەو کارەی هەڵبژارد کارێك بوو پشتی بەتاکی تەواو بەستبوو واتە لەگەڵ کۆمپیوتەرێکدا و بەتەنیا و تەنیا بەرێوەبەرەکەی نەبێت کەسی دیکەی نەدەدی.

و: ئەکرەم

سەرچاوە:

www.montdytna.com

پاتری لیسیۆم ئایۆن

ئەندازیار محەمەد ساڵح فەرەج دوکانی

بێگومان ئێمە بەشێوەیەکی بەربلاو و بەرچاو پاتری بەکاردەهێنین و ڕۆژ بەرۆژیش تاتەکنۆلۆژیابەرەوپێشتر بچێت زیاتر و زیاتر پێویستیمان پیاندەبێت. ساڵانی پێشوو پاتریمان بۆ ئیشپێکردنی ئامێری ژمێریاری و یاری منداڵان و ئامێری رادیۆ بەکاردەهێنا، هەروەك دەزانین ئەم پاتریانە بەپاتری وشك ناودەبران کە لەچەند شێوەیەکدا خۆیان دەنواند. بەڵام لەگەڵ بەرەوپێشچوونی ئامێرە تەکنۆلۆژیاییەکانی وەك کۆمپیوتەری ئاسایی و لاپتۆپ و ئامێرەکانی مۆبایل و ئامێرەکانی ئیشپێکردنی میوزیکی MP3، وایلێهات زیاتر پشت بەبەکارهێنانی پاتری ببەستین بەتایبەتیش ئەوانەی کە دەتوانرێت چەندان جار بارگاوی بکرێنەوە. خۆ ئەگەر بهاتەیە ئەم جۆرە پاتریە بەردەست نەبوونایە کە دەتوانرێت بارگاوی بکرێنەوە ئەوا بەئاسانی نەماندەتوانی ئەو جۆرە ئامێرانە ئیش پێبکەین، بۆ نموونە گەر کامێرایەکی دیجتاڵت هەبێت و پاتری ئاسایی بۆ بەکارپێکردنی بەکاربهێنی، ئەوا دەبینیت بەردەوام خەریکی گۆڕینی ئەوجۆرە پاتریە دەبیت و هەندێ جۆریشیان کە میگا پێکسڵەکەی زۆر بێت ئەوا پاتری وشك توانای کارپێکردنی نابێت.

سەبارەت بەمۆبایل و کۆمپیوتەریش هەمان حاڵەت روودەدات، ئەوە بێنە پێش چاوی خۆت کە بەردەوام دەبێت جانتایەکت پێبێت و پڕبێت لەپاتری یەدەك، هەموو ئەو داهێنان و دۆزینەوە پشتیان بەپاتریەك بەستووە کە دەتوانرێت بۆ چەندان جار بارگاوی بکرێنەوە بێئەوەی تواناییان لاوازبێت یاخود پەکیان بکەوێت، ئەم پاتریەش پاتری لیسیۆم ئایۆنە Lithium-ion Battery کە لەشێوەی پاتری وشکی ئاسایی و شێوەی دیکەدان بەپێی ئەو ئامێرە هاوچەرخانەی کە دروستدەکرێن وەك پاتری مۆبایل و پاتری کۆمپیوتەر کە بەشێوازێکی وابێت لەگەڵ دیزان و شێوەی ئامێرەکەدا بگونجێت.

پاتری لیسیۆم ئایۆن بەکارهێنانێکی بەربڵاوی هەیە و لەزۆربەی ئەو ئامێرانەی کە ڕۆژانە بەکاریاندەهێنین بوونی هەیە. رەنگە ئەوەشتان بەرگوێ کەوتبێت کە هەندێك لەلاپتۆپەکان گەڕاندراونەتەوە بۆ کۆمپانیاکان ئەویش بەهۆی ئەو خەوشەی کە لەپاتری لیسیۆم ئایۆنەکەدا بووە و بووەتە هۆی سوتانی ئامێری کۆمپیوتەرەکە، ئەمەش بووەتە هۆی زیانی چەندان ملیۆن دۆلار بۆ ئەو کۆمپانیای بەکاربەر لەئەنجامی گۆڕینی کۆمپیوتەرەکان و هەروەها کۆمپانیای بەرهەمهێنیش تووشی زیان بووە لەئەنجامی گۆڕین و بژاردنی ئەو کۆمپیوتەرانە.

ئەو پرسیارەی کە بەمێشکماندا دێت ئەوەیە کە دەبێت چی وا لەو پاتریە پڕ وزە و بەتوانایانە بکات کە بەو جۆرە بتەقێنەوە و بسوتێن. بۆیە هەوڵماندواوە باسی چۆنیەتی ئیشکردنی ئەو پاتریانە و سەر لەنوێ بارگاویکردنەوەیان بکەین و چۆن چۆنیش بتوانین پارێزگاریان لێبکەین

تا بتوانین بەشێوەیەکی ڕاست و دروست بۆ ماوەیەکی زۆر بەکاریانبهێنین.

خاسیەتە باشەکانی پاتری لیسیۆم ئایۆن:

بەبەراوورد لەگەڵ ئەو پاتریانەی کە بارگاوی دەکرێنەوە بەتایبەتیش پاتری ئۆتۆمبیل دەبینین ئەم پاتری لیسیۆم ئایۆنانە کێشیان کەمە ئەلکترۆدەکەی ناویشی لەماددەی لیسیۆم و کاربۆن پێکهاتووە.

لیسیۆمیش بەتوخمێکی چالاک دادەنرێت بەو مانایەی کە گەردیلەکانی لیسیۆم لەبەندەکانی نێوانیاندا وزەیەکی گەورە پاشەکەوت دەکەن، ئەمەش وایان لێدەکات کە ئەم پاتریانە چڕی وزەی کارەباییان زۆر بەرز بێت. بۆ نموونە پاتریەکی لیسیۆم ئایۆن کە بارستاییەکەی نزیکەی 1 کیلۆ گرامە و لەتوانایدایە بری 150وات بۆ هەر سەعاتێك پاشەکەوت بکات، لەکاتێکدا پاتری NiMH کە لەو جۆرە پاتریانەیە دەتوانرێت بارگاوی بکرێتەوە و کانزای نیکلی تێدا بەکارهاتووە دەبینین بۆ هەمان بارستایی تەنیا توانای خەزنکردنی 70 وات بۆ هەر سەعاتێك وزە هەیە. پاتری ئۆکسیدی قورقوشم توانای پاشەکەوتکردنی وزەی دەگاتە 25 وات بۆ هەر سەعاتێك بۆ بارستایی 1 کیلۆگرام، بۆیە دەبینین پاتری ئۆتۆمبێلەکان تا وزەیەکی پتریان بوێت ئەوا بارستاییەکەیان گەورەتر دەبێت بۆ نموونە بۆ بەدەستهێنانی 100 وات بۆ هەر سەعاتێك لەپاتری ئۆکسیدی قورقوشمی پێویستمان بەپاتریەکە کە بارستاییەکەی 6 کیلۆگرام بێت.

1. پاتری لیسیۆم ئایۆن دەتوانێت لەهەر جۆرە پاتریەکی دیکەی زیاتر پارێزگاری لەبارگاویبوونەکەی بکات، بۆ نموونە پاتری لیسیۆم ئایۆن لەمانگێکدا تەنیا 5٪ بارگاوی بوونەکەی لەدەست دەدات بەبەراوورد لەگەڵ پاتریەکی نیکل کە لەمانگێکدا 20٪ی بارگاوی بوونەکەی لەدەستدەدات.

2. دەتوانرێت لەهەر کاتێکدا کە پێویست بێت بارگاوی بکرێتەوە نەك وەك هەندێك پاتری کە دەبێت تەواو خاڵی بکرێتەوە ئینجا ئەوکاتە دەتوانرێت بارگاوی بکرێتەوە.

3. دەتوانرێت پێشەوەی پاتریەکە یەکی بکەوێت بەسەدان جار بارگاوی بکرێتەوە.

خراپیەکانی پاتری لیسیۆم ئایۆن:

سەرەرای ئەو خاسیەتە باش و نایەبانەی پاتری لیسیۆم ئایۆن دەبینین چەند خەوشێکی بچووك و خراپی هەیە کە لەم خاڵانەی خوارەوەدا خۆی دەبینێتەوە:

1. ماوەی تەمەنی ئەم پاتریە لەرۆژی بەرهەمهێنانیەوە لە3 ساڵ تێپەرناکات جا بەکاربێت یان بەکارنەیەت.

2. هەستەوەرییەکی زۆری لەگەڵ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمادا هەیە، خۆ ئەگەر بێت و لەپلەی گەرمی زۆر بەرزدا بەکاربهێنرێت ئەوا تەمەنی زۆر کورتر دەبێت لەوەی کە لەحاڵەتێکی سروشتیدا بەکاربهێنرێت.

3. گەر بێت و تووشی خراپبوون و زیانپێگەیاندن بێت، ئەوا زەحمەتە جارێکی دیکە کەڵکی لێوەرگیرێتەوە.

4. بەبەراورد لەگەڵ جۆرە پاتریەکانی دیکەدا نرخی بەرزە.

پێکهاتەی پاتری لیسیۆم-ئایۆن:

پاتری لیسیۆم ئایۆن بەچەندان شێوەی جۆراوجۆر و قەبارە جیاواز دروستدەکرێت، بەلام سەبارەت بەپێکهاتەیان هەموویان لەیەکدی دەچن، بۆ نموونە گەر بێت و پاتریەکی لاپتۆپ هەڵبوەشێنین، هەرچەندە ئەوە هەرگیز کارێکی باش نییە، چونکە ئەگەری روودانی بەریەکەوتنی وایەرەکان هەیە و دەبێتە هۆی داخرانی سورە کارەباییەکەی و سووتانی پاتریەکە، دەبینین ناوەرۆکی پاتریەکە لەم بەشانەی خوارەوە پێکهاتووە: خانەی لیسیۆم ئایۆن، سوری رێکخستنی ڤۆڵتیە، لایەنەکانی کە بەکۆمپیوتەرەوە پەیوەستدەکرێت، چاوەدێریکەری ڤۆڵتیە لەهەموو خانەیەکدا، دیاریکەری حاڵەتی پاتریەکە.

پێکهاتەی پاتری لیسیۆم ئایۆن:

هەروەکو چۆن هەموو پاتریەك بەرگێکی دەرەوەیی هەیە ئەوا پاتری لیسیۆم ئایۆنیش بەبەرگێکی کانزایی دەورە دراوە. ئەم بەرگە کانزاییەش زۆر پێویستە، چونکە پێکهاتەی پاتریەکە لەپلەیەکی پەستاندا کاردەکەن کە لەپلەی پەستانی هەوا بەرزترە، هەروەها بەرگەکە پارێزگاریکەرێکی تایبەتی تێدایە کاتێك کە پلەی گەرمی پاتریەکە بەرزدەبێتەوە و پەستانەکەشی لەئاستی دیاریکراوی خۆی دەردەچێت، ئەوا زمانەیەکی بچکۆلانە دەکرێتەوە تا پەستانە زیادەکەی لێوە بڕواتە دەرەوە، بێگومان لەو حالەتەشدا ئەو پاتریە بەکەڵکی کارکردن نامێنێت.

ئەم بەرگە کانزاییەش لەناوەوەدا لە3 تەنکۆلەی لوولکراو پێکهاتووە کە شێوەی لوولپێچییان بەخۆوە گرتووە، ئەو تەنکۆلانەش ئەمانەن: جەمسەری ئەلکترۆدی، موجەب و جەمسەری ئەلکترۆدی- سالب و نەگەیەنەر.

ئەم 3 چینەش لەنێو گیراوەیەکدا نقوومکراون کە وەك شیکەرەوەی کارەبایی electrolyte کاردەکەن و لەزۆر

حاڵەتیشدا ئەم گیراوەیە لەماددەی ئەسیر Ether پێکهاتووە، بەڵام نەگەیەنەرەکە ئەوا لەپارچەیەکی زۆر تەنکی پلاستیکی پێکهاتووە کە دابرانی ئەلکترۆدە موجەبەکە لەسالبەکە ئەنجامدەدات و لەهەمانکاتیشدا ڕێگە بەئایۆنەکان دەدات کەلێیەوە تێپەڕن. ئەلکترۆدە موجەبەکە لەئۆکسیدی کۆباڵت لیسیۆم LiCoO دروستکراوە و ئەلکترۆدە سالبەکەش لەکاربۆن دروستکراوە، کاتێك پاتریەکە بارگاوی‌دەکرێتەوە‌ئەوائایۆنەکانی‌لیسیۆم بەنێو گیراوەی ئەسیرەکەدا تێدەپەڕن لەئەلکترۆدی موجەبەوە بۆ ئەلکترۆدی سالب و بەکاربۆنەکەوە دەنووسێن، لەکاتی بەکارهێنانی پاتریەکەشدا ئایۆنەکانی لیسیۆم بەئاراستەیەکی پێچەوانەوە دەجوڵێن لەئەلکترۆدە سالبەکەوە و بەسەر کاربۆنەکەدا بۆ ئەلکترۆدی موجەب.

ئەم جوڵەیەی ئایۆنەکانی لیسیۆم جیاوازییەکی پەستانی – ڤۆلتیە - گەورە دروستدەکەن لەنێوان کاسۆد و ئەنۆددا و هەموو خانەیەك بری 3,7 ڤۆلت بەرهەمدەهێنێت. ئەمەش زۆر لەو 1,5 ڤۆلتە گەورەترە کە لەپاتریە وشکە ئاساییەکانی دیکەوە بەرهەمدێت، هەر ئەمەش وایکردووە کە پاتری لیسیۆم جیاوازییەکی پەستانی –ڤۆلتیە- داواکراو بدات و بەقەبارەیەکی بچکۆلانە کە دەتوانرێت‌لەمۆبایل‌و‌ئامێرەگەڕۆکەکانی دیکەی وەك کۆمپیوتەر و کامێرا و چەندانی‌دیکەدا بەکاربهێنرێت.

چۆن بتوانین وا لەپاتری لیسیۆم ئایۆن بکەین کە بەرگەی ماوەیەکی زیاتر بگرێت؟

ئەو پاتری لیسیۆم ئایۆنەی کە لەکۆمپیوتەر و ئامێرەکانی دیکەدا بەکاردەبرێت پڕ خەرجی و گران بەهایە، بۆیە واباشترە کە بەشێوەیەکی ڕاست و دروست بەکاریبهێنین تا بتوانێت بۆ ماوەیەکی زیاتر بڕبکات و بەرگە بگرێت، بۆیە پێویستە ڕەچاوی ئەم ئامۆژگاریانەی لای خوارەوە بکەین:

بۆ پاتری لیسیۆم ئایۆن واچاکترە بەشێکی‌بارگاوی‌بکرێتەوە‌لەهەمووی‌واتە باشتر وایە پاتریەکە وا بەکارنەهێنرێت تا تەواو خاڵی ببێتەوە ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەو گیراوە کیمیاییەی کە ئیشی پێدەکات و بەهۆیەوە وزەی کارەبامان دەداتێ.

تەمەنی پاتری لیسیۆم ئایۆن لە3 ساڵ تێپەڕ ناکات تەنانەت گەر بەکاریش نەهێنرێت، بۆیە بەو شێوەیە پاتریەکە دامەنی وابزانیت تەمەنی تا 5 ساڵ درێژدەبێتەوە بەداخەوە ئەوە سوودی نییە، هەر بۆیەشە کاتێك کە پاتری تازە دەکڕێت جەخت بکەوە و دڵنیابە لەوادەی بەرهەمهێنان و دروستکردنی.

لەگەرما دووری بخەرەوە، چونکە گەرما تەمەنی پاتریەکە کورتدەکاتەوە و لەناوی دەبات هەر بۆیە هیچ کەرەستە و ئامێرێك کە پاتری لیسیۆم ئایۆنی تێدایە دامەنی لەژێر تیشکی خۆردا.

ئەو هۆکارانە چین کەوادەکەن پاتری لیسیۆم ئایۆن بتەقێتەوە و گڕ بگرێت؟

ڤێر بووین کەچۆن چۆنی پاتری لیسیۆم ئایۆن بپارێزین و وایلێبکەین کە تاماوەیەکی درێژ لەکارکردندا بێت، بەڵام هەندێك ڕاپۆرت وانیشان دەدەن کە چەندان پاتری لیسیۆم ئایۆنی بەکارهاتوو لەکۆمپیوتەری لاپتۆپدا تەقیونەتەوە و سووتاوە.

گەر هاتوو پلەی‌گەرمی‌پاتریەکە‌بەرز بێتەوە ئەوا دەبێتەهۆی گڕگرتنی گیراوە کارەباییەکە – ئەسیرەکە - و دەتوانین چەندان وێنە ببینین لەسەر ئینتەرنێت لەسەر حاڵەتی تەقینەوە و سووتانی پاتریەکان لەنێو ئامێرەکاندا، گڕگرتنی پێکهاتەی پاتریەکە لەدەرئەنجامی بەریەککەوتنی‌ئەلکترۆدی‌موجەب‌لەگەڵ سالبدا ڕوودەدات سەرەڕای ئەو ماددە پلاستیکییە نەگەیەنەرە، لەوانەشە چەند کونێك بووبێتە تویژاڵە نەگەیەنەرەکە ئەمەش دەبێتەهۆی بەریەککەوتنی هەردوو ئەلکترۆدەکە و گەرمایەکی زۆر پەیدادەبێت.

ئەم حاڵەتە دەتوانین لێکچوواندنی بۆ بکەین لەگەڵ پاتریەکی9 ڤۆلتدا، گەربێت و جەمسەرەکانی لەرێی وایەرێکەوە یاخود تەنانەت بەهۆی پارەیەکی ئاسنەوە بەیەکدی بگەیەنرێن، ئەوا پلەی گەرمیەکەی بەشێوەیەکی بەرچاو بەرزدەبێتەوە لەدەرئەنجامی تێپەڕبوونی ئەو تەزووە کارەبایە گەورەیەی کە بەپارە ئاسنەکەداتێدەپەڕێت. ئەمەش بەتەواوەتی کاتێك ڕوودەدات کە ناتەواوییەك کەوتبێتە ماددە نەگەیەنەرەکەوە لەدەرئەنجامی بەریەککەوتنی ئەلکترۆدەکان، بەڵام پلەی گەرمیەکە لێرەدا زۆر بەرزە، چونکە ئەم جۆرە پاتریە وزەیەکی کارەبایی زۆر زیاتر لەپاتریە9 ڤۆلتییەکان هەڵدەگرن و پاشەکەوتدەکەن. ئەو پریشکەی پەیدادەبێت وادەکات گیراوەی ئەسیرەکە لەناو پاتریەکەدا گڕبگرێت و کلپەکەی بەشەکانی دیکەی خانەکانی لیسیۆم ئایۆنەکە بتەنێتەوە لەنێو پاتریەکەدا، بەڵام دەبێت ئەوەش بزانین کە ئەم حاڵەتی سووتانە دەگمەنن و کەم ڕوو دەدەن. بەڵام تاقە حاڵەتێکی سووتان ڕەنگە ببێتە باس و خواسی وەرزێکی ڕۆژنامە و گۆڤارەکان.

سەرچاوەکان:

Lithium-ion polymer battery - Wikipedia, the free encyclopedia.

A lithium-ion battery in use typically lasts between 2-3 years.

How Stuff Works "How Lithium-ion Batteries Work"

كۆچی زیندەوەران

Migration

كارزان عەبدوڵڵا

كۆچ یەكێكە لەدیاردە شاراوەكانی ژینگەی گیانداران Animal ecology، كاتێك لەكۆچی ماسی سالمون Salmon رادەمێنین، كە هەزاران میل دەبڕێت تادەگەڕێتەوە بۆشوێنی گەرادانانی Spawning Ground سەرسام دەبین،یان باڵندەی Cranes كە وادەی كۆچیدێت پانتایەكی زۆرلە بیابان وئاسمانی باكور تەیدەكات، ئەی Caribou دەیان رووبار دەپەڕێتەوە تادەگاتە ئەوێ!

سەراسیمای كۆچ لای مرۆڤی سەدەكانی كۆنیشدا هەبووە، كۆمەڵێك لێكدانەوەی ئەفسانەییان هەبووە بۆ دەركەوتنیان، دیارنەمانی ژمارەیەكی زۆر لەگیانداران، بۆ نموونە مرۆڤەكان، یەكەمجار باوەڕیانوابوو كە ئەو باڵندە بچوكە پێیاندەوت Swallows- واتە پەرەسێلكەی خۆمان لەقوڕی زۆنگاوەكاندا خۆیدەشارێتەوە بۆ بەسەربردنی زستان، بەڵام زانست دەریخست كە ئەم باڵندەیە هەزاران میل دەفڕێت لەئاسمانی ئەوروپاوە بۆ ئەفریقا دواییەك ساڵ دەگەڕێتەوە.

كۆچكردن چییە؟ ئەی چۆن دەكرێت؟

زیندەوەران بەگشتی لەژینگەیەكدا

دەژین، ڕەنگە سەخت بێت بتوانن تا ساڵ دەگەڕێتەوە ژیان لەشوێنێکدا بەسەربەرن، ڕەنگە کەشوهەوا ماوەیەك یان وەرزێك یان ساڵێکی ئەو ژینگەیان لێتێکبدات و لەو ماوەیەدا ژیان لەوژینگەیەدا مەحاڵبێت، ئەی چارچییە؟ مردن یان جێهێشتن، جێهێشتن بۆ کوێ؟ لەخۆوە یان بەبەرنامە؟ هەندێك زیندەوەر دەچنە ژیانی متبونەوە، بەلام ستراتیجی هەندێك گیاندار بەشێوەیەکی دیکەیە، کۆچ بەرەو شوێنێکی دوور یان زۆر دوور، بەدوای ژیاندا، جێهێشتنی شوێنێك بۆماوەی بەشێکی ساڵ یان بەسەربردنی بەشێکی ژیان لەوێ، ڕۆشتن بۆ جێگایەك کە ژیان لەوێ خۆشترو ئاسانتر دەستدەکەوێت.

بلاوترین هۆکاری کۆچی زیندەوەران،گەڕانە بەدوای دەستکەوتنی خواردن و شوێنی پارێزراو ئاودا کە ئەم زیندەوەرانە شێوازی هەرسکردنی خۆراکیان دەگۆڕێت بەپێی گۆڕانی وەرز یان گۆڕانی قۆناغێکی ژیان، بوونی خۆراکێکی باش و ئاوی گونجاو بەدرێژای ساڵ ڕەنگە ئەستەمبێت، کاریگەری ژینگەو گۆڕانی کەشوهەوا ئەو بوونە لاوازدەکات یان نایهێڵێت، بۆ نموونە نەمانی مێرووەکان یان وەرینی گەڵای دار لەزستاندا مانای کەمبونەوە یان نەمانی خواردن دێت، هەندێك ژینگە زۆر باراناوین یان هەندێکی دیکە وشکەساڵین، ئەمانە زۆر جیاوازن، گۆڕانی پلەی گەرمی لەنێوان وەرزەکاندا، هەندێك وەرز زۆر گەرمن یان زۆر ساردن کە ژیانێکی مەحاڵ دەبێت بۆ هەندێك جۆری زیندەوەر، هەندێکجار کۆچ تەنیا بۆخواردن نییە، بەڵکو بۆ دەستکەوتنی ژیانێکی سەلامەتە، بارینی بەفری زۆر وا لەزیندەوەر دەکات نەتوانێت بەئاسانی لەدوژمنەکەی دەربازبێت و زوودەبێت بەنێچیر،یان هەندێك گیاندار بەمەبەستی پاراستنی بەچکەکانیان تەنیا لەشوێنێکی تایبەت زاوزێ دەکەن یان گەرا دادەنێن.

جۆرەکانی کۆچکردن:

Types of migration

جۆرو ژمارەی جیاواز لەکۆچکردن هەن، هەرجۆرە پێناسەو خەسڵەت و هۆکارێکی تایبەتییان هەیە: وەك کاتی ڕۆیشتن، وەرزی کۆچکردن، مەبەستی کۆچکردن، چەند جۆری ئەو زیندەوەرە کۆچ دەکەن؟ ئەمانە لەزیندەوەرێکەوە بۆیەکێکی دیکە زۆرجیاوازن.

لەناسراوترین جۆرەکانی کۆچکردن:

⋆کۆچی وەرزانە Seasonal migration:

ئەمجۆرە کۆچکردنە هاوکاتە لەگەڵ گۆڕینی وەرزدا، زۆر جۆری کۆچکردنەکانی زیندەوەر دەکەونە ئەم کۆمەڵەیەوە، لەگەڵ گۆڕینی وەرزدا ژینگەی ئەو زیندەوەرەش دەگۆڕێت، بۆیە پەنادەباتە بەر جێهێشتنی ئەو ناوچەیە تا گەڕانەوەی باری ئاسایی.

کۆچکردنی هێڵی پانی

Latitudinal migration:

ئەم جۆرە کۆچکردنە جوڵەی زیندەوەرانە لەباکورەوە بۆ باشور، جوانترین نمونە بۆ ئەم جۆرە کۆچی قازەکانە بەرەو باشور، ئەمەش لەکاتی گۆڕانێکی تەواوی کەشوهەوادا دەبێت، لەکاتێکدا کە باکور زستانێکی سارد دەبێت، قازەکان دەفڕن بەرەو باشور، چونکە کەشتێکی گەرمترە، بەلام لەهاویندا دەگەڕێنەوە، چونکە لەهاویندا باکور خواردنی چاکی تێدادەستدەکەوێت بەتایبەتی باکوری دوور کە هاوینەکەی زۆرکورتە، بەلام ڕۆژی درێژە.

کۆچی ستونی

Altitude migration:

جوڵەی زیندەوەرە بەرەو سەرەوەیان خوارەوە بەپێی خەسڵەتی زەویەکە،وەك شاخەکان، بۆنمونە لەهاویندا لەلوتکەی شاخەکاندا خۆراك و سەوزایی زۆرترە کۆچیش بۆئەوێ زۆرتردەبێت بەپێچەوانی زستانەوە کە زۆرساردو بەفراوین لوتکەکان زیندەوەران بەرەو بناری چیاکان ڕەودەکەن.

کۆچی زاوزێیی

Reproduction migration:

کۆچی زیندەوەرانە بەمەبەستی دانانی هێلکە یان زاوزێکردن،لەلایەکەوە ئەو شوێنەی کۆچی بۆ دەکەن لەڕووی گەرمی و گیانداری دڕندەو دوژمنەکانیانەوە پارێزراوترە، لەلایەکی دیکەوە ئەو شوێنانە گونجاوترن،چونکە گیانداران کاتێك کە لەسەرەتای ژیاندان پێویستیان بەچەند جۆرێکی جیاوازی شوێنە وەك لەوکاتەی دەچنە تەمەنەوە.

کۆچی گەڕۆك

Nomadic migration:

ئەم جۆرەیان کۆچێك نییە لەنێوان دوو شوێنی جیاوازدا، بەڵکو کۆمەڵێك گیانداری گیاخۆرن کەهەرشوێنێك لەوەرگای باش و سەوزایی لێبێت ڕوویتێدەکەن.

کۆچی یەکجاری
Removal migration:
لەم جۆرە کۆچکردنەدا کاتێك گیانداران کۆچدەکەن ئیتر ناگەڕێنەوە بۆ ئەو شوێنەی لێوەی کۆچیانکردووە، ئەمەش کاتێك ڕوودەدات کە ئەو سەرچاوانەی کە ئەم گیاندارانە لەسەری دەژین وەك ئاو و خۆراك لەناودەچن ئەویش بەهۆی گۆڕانی نالەباری کەشوهەواوە یان بەهۆی فەوتانی ئەو ناوچەیە لەکاتی سوتان یان کاولکاری بەهۆی لافاوەوە یان نەمانی ئەو لەوەڕگایانە بەهۆی دەستی مرۆڤەوە یان هەر هۆکارێکی دیکە کە ببێتە هۆی کۆچی ئەو ئاژەڵانە بۆ شوێنێك کە تێیدا خواردن زۆر و ژیانیان پارێزراوتر بێت.
کۆچی تەواوەتی
Complete migration:
لەم کۆچەیاندا هەموو ئەندامەکانی جۆرێکی دیاریکراوی گیانداران ڕوو لەشوێنێکی دیاریکراو دەکەن کە خواردنی گونجاوی تێدابێت، هەندێك باڵندەی باکوری ئەمریکا بەتەواوی کۆچیان کردووەو لەوناوچەیە نەماون.
کۆچی بەشی Partial migrate:
بڵاوترین جۆری کۆچکردنە لەنێوان گیاندارانددا بریتیە لەکۆچکردنی بەشێك نەك هەموو گیانداران لەکاتی وەرزی بێخۆراکیدا بۆ شوێنێکی لەبارتر لەرووی خۆراك وئاوەوە.
کۆچی لەناکاو
Irruptive migration:
ئەم کۆچکردنە نە وەرزانەیە نە جیۆگرافی ئاراستەکراوە، بۆیە پێی دەوترێت لەناکاو، واتەساڵێك کۆچدەکەن، ڕەنگە چەند ساڵێکی دیکە ئەم کۆچکردنە دووبارەنەبێتەوە، هەروەها وەك چۆن بۆ شوێن ئاراستەنەکراوە بەهەمان شێوە ژمارەشیان جیاوازە بۆ نمونە کۆچی وا هەیە بۆ شوێنێکی دووردەبێت و ژمارەیەکی زۆر لەتاکەکان دەگەڕێنەوە، بەڵام جاری وا هەیە ڕوو لەشوێنێکی نزیك دەکەن ژمارەیەکی کەم لەجۆرەکان دەگەڕێنەوە.
چەند نمونەیەك لەسەر کۆچکردن:
humpback whales: جۆرێکە لەنەهەنگ هەر کە وەرزی زاوزێ دێت لەباکوری ئۆقیانوسی ئارامەوە کۆچدەکات بەرەو ئاوەکانی هێڵی پانی بەمەبەستی زاوزێ، چونکە لەوێ ژیانی بێچوەکانی پارێزراوترە، بەڵام لەهاوینێکی درەنگدا بەرەو ئاوە ساردەکانی Alaska دەڕوات کە خواردنێکی زۆری تێدایە.
ماسی سالمون: دیسان کۆچکردنی ئەم جۆرە ماسییە بەکۆچی زاوزێ بەناوبانگە، ئەم ماسیانە سەرەتای ژیانیان لەنێو ئاوی سازگاردا بەسەردەبەن، لەقۆناغی پێگەیشتندا، کۆچدەکەن بۆ ئۆقیانوسەکان و دواتریش دەگەڕێنەوە بۆ شوێنی لەدایکبوونیان بۆ دانانی هێلکە و زۆربوون.
مەڕی دۆل dall sheep: لەنزیك لوتکەی شاخەکاندا ژیان دەبەنەسەر، بەڵام بەهۆی بارینی بەفرو سەرماو سۆڵەوە ژیانیان سەخت دەبێت و کۆچدەکەن بەرەو بناری شاخەکان کە لەوی خواردن ئاسانتر دەستدەکەوێت، بەمەش دەوترێت کۆچی ستونی.
باڵندەی جەمسەری باکور arctic terns: وا ڕاهاتووە هەموو ژیانی لەوەرزی هاویندا بەسەر ببات، ئەویش بەکۆچکردن لەنێوان هەردوو باکورو باشوری گۆی زەویدا.
داڵی ئاڵتونی Golden eagles: ژیانی لەهاوینی باکوردا بەسەردەبات، چونکە لەوی خواردنێکی ئێجگار باش و زۆری تێدایە، لەزستانیشدا کە خواردن کەمدەبێتەوە دنیا ساردتر دەکات کۆچ دەکەن بەرەو باشور، بەڵام کە پلەی گەرمی دادەبەزێت بۆ ژێر سفر بەیەکجاری ماوەی ژیانیان لەشوێنێکی دیکە بەسەردەبەن.
کیسەڵی ئاوی sea turtle: لەقوڵای ئۆقیانوسەکانەوە دێنەوە بۆ کەنارە لماوییەکانی ئۆقیانووس بۆ دانانی هێلکە پاش ئەوەی ئەم هێلکانە تروکان، دەڕۆنەوە بۆ ناو ئۆقیانوسەکان، ئەمەش نموونەیەکی دیکەی کۆچی زاوزێیە.
هەستکردن بەوادەی کۆچکردن:
گیانداران چۆن دەزانن کەی کۆچ بکەن؟ چۆن کاتی کۆچیان دیاریدەکەن؟
پشتبەستن بەجۆرەکانی کۆچکردن، لەهەندێك جۆری کۆچکردندا، گۆڕانی وەرزەکان، گیانداران هاندەدەن بۆ ڕەوکردنیان و بەجێهێشتنی ئەوشوێنە، کاتێك کە هاوین کۆتایی دێت ئیتر ڕۆژ کورتدەبێتەوە ئەمەش ئاماژەیەکە بۆ کۆچکردن، ژینگەی وەرزەکان وەك نەمانی خۆراك نیشانەکی گرنگی کۆچی هەندێك گیاندارانە و بەتایبەت ئەوانەی کۆچی ستونی یان بەرەو هێڵی ناوەڕاست کۆچدەکەن بۆ نموونە ئەوگیاندارانەی لەلوتکەی شاخەبەرزەکان دەژین هەر لەسەرەتای زستاندا و هەستکردنی سەرماو کرێوە لەوەڕگا ڕووەو کەمبونەوە دەڕوات و بەبەفر دادەپۆشرێت لەبەرئەوە ئەو گیاندارانە ڕووەو دۆڵەکان ملدەنێن بۆ بەدەستهێنانی خواردن، بەڵام لەهاویندا کاتێك بەفر دەتوێتەوە سەرلەنوێ لوتکەی شاخەکان سەوزدەبنەوە گیاندارەکان جارێکی دیکە ڕووەو لوتکەی شاخەکان هەڵدەکشێن.
ئەوانەی لەدەوروبەری زۆنگاوەکاندا دەژین لەکاتی هەر گۆڕانێکی وەرزیداو وشکبونی ئەو زۆنگاوانە بەکۆمەڵ کۆچدەکەن و دەگەڕێن بەشوێن ئاو و خۆراکدا تا وەرزێکی باراناوی ئینجا

دەگەڕێنەوە.

لەهەندێك جۆری دیكەدا كۆچكردن بەهۆی كێبڕكێی گیاندارەكانە لەنێوان خۆیاندا واتە ڕێژەیەكی كەم خواردن لەو ناوچەداهەیە، بەڵام ژمارەیەكی زۆر گیانداری تێدایە،یەكێك لەخەسڵەتەكانی گیانداران كێبڕكێیە لەنێوان نەوەدا، واتە ركابەری لەسەرخواردن و داگیركردنی لەوەرگاكان، لەئەنجامی ئەم كێبڕكێیەدا هەندێك لەگیاندارە لاوازەكان دەڕۆن ڕوو لەشوێنێك دەكەن كە كێبڕكێی تێدا كەم بێت یان ڕێژەیەكی پێویست خواردنی تێدا دەستبكەوێت.

ڕێنیشاندان Navigation:

گیانداران چۆن ئەو شوێنە دەزانن كە كۆچی بۆ دەكەن؟ یان ئاراستەكەی چۆن دیاریدەكەن ؟ ئەمە پشتدەبەستێت بەگیاندارەكەو ئەوشوێنەی بۆی دەڕوات، زانایان رایانوایە كە بەپلەی یەكەم بۆماوە ڕۆڵێكی كارا دەبینێت لەرەفتاری كۆچكردنی گیانداراندا، لەیەك جۆری گیاندارانداا، رەفتارو شێوازی كۆچكردن وەك زانیاری لەسەر بۆهێڵەكان هەڵگیراوە، ئەم زانیارییەش لەنەوەیەكەوە بۆ نەوەیەكی دیكە دەگوێزرێتەوە، ئەمە رای هەندێك زانایە.

گیانداران چەندەها زانیاری و میكانیزمی جیاواز بەكاردەهێنن وەك ڕێنیشاندەر بۆ دۆزینەوەی ئاراستەی كۆچكردنیان بۆشوێنی مەبەست.

ئەوانەی بۆ شوێنی نزیك كۆچدەكەن پێویستیان بەمیكانیزم و ڕێنیشاندەری ئاڵۆز نابێت، بەڵكو تەنیا دوای شوێنی خۆراك یان ئاو دەكەون و تا جێگایەكی نزیك دەڕۆن یان لەزستاندا لەلوتكەی شاخەكانەوە بۆ ناو دۆڵەكان دێنەخوارەوەو لەهاویندا دەگەڕێنەوە.

لێكۆڵینەوەكان لەسەر جوڵەی گیانداران كاتێك كۆچدەكەن ئەوەیان دەرخستووەكەكۆمەڵێكمیكانیزمیئاڵۆز هەیە كە ئەم گیاندارانە دەیگرنەبەر بۆ دۆزینەوەی شوێنی مەبەستیان هەندێك گیاندار جوڵەی خۆر دیاریدەكەن بۆ دۆزینەوەی ئاراستەی رۆشتنیان، جۆرێك لەمراوی كە پێیدەڵێن MALLARD DUCK بۆ دۆزینەوەی باكور پەنادەبەنە بەر ئەستێرەكان لەشەوی ئەنگوستە چاودا هەندێكی دیكەیان وەك باڵندەو سەلەمەندەرو ماسی سالمۆن، بواری موگناتیسی زەوی بەكاردەهێنن بۆ دۆزینەوەیئاراستەكانیان،توێژینەوەكان ئەوەیان دەرخستووە كە ئەو بەچكەیەی كیسەڵ كە لەژێر لما دێتە دەرەوە بەهۆی هەستكردن بەبواری موگناتیسییەوە دەتوانێت ئاراستەی دەریا بگرێتەبەر و بڕۆنەوە بەشوێن دایكەكەیاندا.

زانایان لەئەنجامی توێكاری جرجی ZAMBIAN گەیشتنە ئەو ئەنجامەی كە كۆبونەوەی دەمارە خانەكانیان لەمێشكدا توانای بەكارهێنانی بواری موگناتیسی زەویان هەیە بۆ دۆزینەوەی ئاراستەی رۆیشتن، دۆلفین بەهۆی نەخشەیەكی ئەقڵیی تایبەتەوە دەتوانێت ئەو ئاراستەیە بدۆزێتەوە.

هەروەها بۆن، ئامێرێكی بەهێزە بۆ ڕێنیشاندەری هەندێك گیاندار، لەرێگەی بۆنەوە دەتوانێت نەخشەی ئاراستەی خۆی بدۆزێتەوە وەك سالمۆن هەر بەهۆی ئەم ئامرازە بەهێزەوە دەتوانێت راستەوخۆ ئەو دەریاچەیە بدۆزێتەوە كە تێیدا لەدایك بووە.

هەندێكجار ماسییەكان تەوژمی دەریا بەكاردەهێنن بۆ دۆزینەوەی ئاراستەی كۆچكردنیان، بۆ نمونە بەئاراستەی تەوژمیان پێچەوانە دەڕۆن.

خۆگونجان بۆ كۆچكردن:

گیانداران بۆ شوێنی دوور كۆچدەكەن ئەمەش پێویستی بەجۆرە خۆسازدانێك هەیە بۆ ئەو ڕێگایە، بۆنموونە بەهۆی سوكی جەستەو ناوبۆشی ئێسكەكانیانەوە كە دەبێتە هۆی كەمی كێشیان دەتوانن بۆ شوێنە دوورەكان بفرن و ماوەیەكی زۆر دەتوانن لەهەوادا بمێننەوە. فرینی قازو قولنگ لەسەر شێوەی پیتی 7 بۆ كەمكردنەوەی تەوژمی هەوایە لەسەر پۆلە باڵندەكان لە هەردوولاوە.

سەرەڕای ئەمانە ڕێژەیەكی زۆر چەوری لەجەستەی باڵندەكاندا هەڵگیراوە تا ئەو ماوە درێژەی كە سەرگەرمی كۆچن لەباكورەوە بۆ باشور بەشی وزەی پێویستیان بكات، چونكە لەماوەی كۆچكردندا ناتوانن هیچ بخۆن، بەهەمانشێوە نەهەنگیش، ڕێژەیەكی باش لەخۆراك كۆدەكاتەوە، تا لەكاتی كۆچكردندا بەكاریبهێنێت، چونكە لەرێگەدا كۆچكردنیدا هیچ ناخوات.

سەرچاوەكان:

-Terzi I, Kocaçalı_kan I, Benlio_lu O, Solak K 2003. Migration and its aspect. Biol. animal. 47: 317-319.

-Thevathasan NV, Gordon AM, Voroney RP 1998. Orientation within Birds and mammals Canada. Ecology 44: 151-162.

-Thevathasan NV, Gordon AM (2004). Ecology of Birds Canada.

-Yu JQ, Matsui Y (1997). Animal behavior. J. Chem. Ecol. 23: 817-827.

-Whittaker RH, Fenny PP (1971). Migration& Behavior of animals. Science 171: 757-770

مەترسی توشبوون بەنەخۆشی تورەکەی ئاوی

Hydatidosis

د.مەریوان موسا★

کرمی ئیکاینۆکۆکەس گرانیولۆسەس

دیاردەی سەگی بەرەڵا دیاردەیەکی زۆرکۆنە، لەسەرەتای دروستبوونی مرۆڤەوە مرۆڤ وسەگ بەیەکەوە ژیاون و مرۆڤ توانیویەتی سودی زۆر وەربگرێت لەبەخێوکردنی سەگ وەك بەکارهێنانی لەپارێزگاریکردن لەئاژەڵەکانیان هەروەها بۆ پاراستنی خۆیان وماڵەکانیان لەئاژەڵی درندە و کەسانی بێگانە یان دوژمنەکانیان هەروەها سەگ بەرامبەر بەو هەموو خزمەتەی بەمرۆڤ کردویەتی تەنیا خۆراك وشوێنی حەوانەوەی ویستووە بۆئەوەی بژێت. ئەگەر سەگ خاوەنی

جگەری ئاژەڵێکی تووشبوو بەتورەکەی ئاوی

سییەکانی ئاژەڵێکی تووشبوو بەتورەکەی ئاوی

نەبوو ئەوا بەشێوەی ئازاد یان بەرەڵا دەژی و ناچاردەبێت هەموو هەوڵێك بخاتەگەڕ بۆ پەیداکردنی خۆراکی خۆی.

سەگ وەك هەر ئاژەڵێك دیکە تووشی چەندین نەخۆشی جۆراوجۆر دەبێت وەك نەخۆشییە بەکترییەکان، مشەخۆرییەکان، کەرووی و ڤایرۆسییەکان و دەبێتە هۆی گواستنەوەو بلاوکردنەوەی چەندین نەخۆشی بۆ مرۆڤ و ئاژەڵەکانی دی.

نەخۆشی تورەکەی ئاوی یەکێکە لەو نەخۆشییانەی کە لەسەگەوە دەگوازرێتەوە بۆ مرۆڤ بەم مشەخۆرە تووشدەبێت (کە کرمی هەراش لەریخۆڵە باریکەی سەگدایە و قۆناغی کرمۆکەی تورەکەیی (تورەکەی ئاوی) لەئەندامەکانی ئاژەڵ و مرۆڤی تووشبوودایە).

کوردستان بێبەش نەبووە لەم نەخۆشییە مەترسیدارە، چونکە سەگ بەکارهاتووە وبەکاردێت بۆ پارێزگاریکردن لەمەرو مالات لەگوندەکاندا، بەلام ئێستا لەبەرئەوەی خەڵك لەگوندەکانەوە بەرەو لەشارو شارۆچکان دێن، خاوەن سەگەکان ناچار دەبن سەگەکان بەرەڵا بکەن ڤێتێرنەری زۆر هەوڵدەدەن بنبڕی بکەن، بەلام ژمارەیان لەماوەیەکەوە بۆماوەیەکی دی کەمدەکات وپاشان لەوەرزی زاوزێدا زۆر دەبنەوە.

پۆلێنکردنی کرمەکە:

جیهان: ئاژەڵەکان (Animalia)

لق: **کرمە پانەکان** (Platyhelminthes)

پۆل: **کرمە شریتیەکان** (Cestoda)

پلە: **سایکلۆفلیدیا** (Cyclophyllidea)

خێزان: **تینیدی** (Taeniidae)

جنس: **ئیکاینۆکۆکەس**

(نەخۆشییە ئاژمرۆییەکان) تورەکەی ئاوی نەخۆشییەکی مشەخۆرییە بریتیە لەبوونی قۆناغی کرمۆکەی تورەکەیی (شێوەی قۆناغی کرمۆکە لەتورەکەدەچێت و پرییەتی لەئاو) بچوکترین جۆری کرمی شریتی کرمی شریتیی ریخۆڵە باریکەی سەگە کە لە ناو ناوەندە خانەخۆیی سروشتی دەژی کە بەشێوەی گشتی ئاژەڵە گیاخۆرەکان دەگرێتەوە وەك مەڕ، بزن، رەشەووڵاخ، بەراز، گوێدرێژ، ئەسپ، هەروەها مرۆڤ یان پاش زاوزێکردن و زۆربوون خاوەنەکانیان ناچاردەبن بەچکەکانیان بکەنە ناو ئۆتۆمۆبیلەکانیان و لەشارو شارۆچکەکان بەرەڵایان بکەن، یان لەبەر کەمی خۆراك لەگوندەکان سەگەکان ناچار دەبن گوندەکانیان بەجێ بهێڵن و رووبکەنە ئەو شوێنانەی خوراکی لێ دەستدەکەوێت، ئەم هۆکارانە وایانکردووە کە دیاریدەی سەگی بەرەڵا روو لەزۆربوون بکات هەرچەندە لایەنە بەرپرسەکانی بەرێوەبەرێتییەکانی

(Echinococcus)

جۆر: **ئیکاینۆکۆکەس گرانیولۆسەس** (Echinococcus granulosus)

شێوەی کرمەکە:

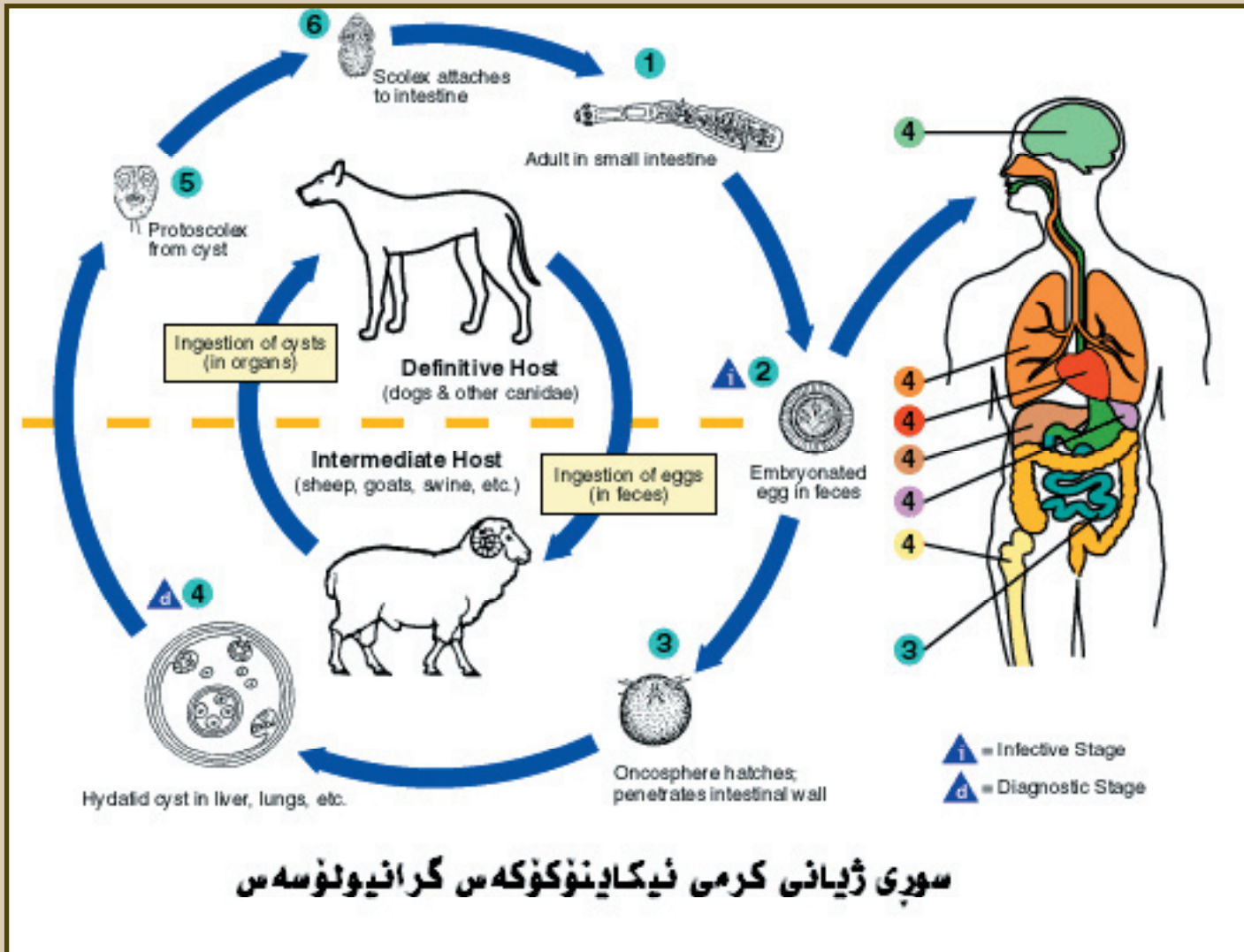
ئەم مشەخۆرە یەکێکە لەکرمە شریتییەکانی ریخۆڵە باریکەی سەگ، کرمی هەراش لەنێوان 7-2 ملم درێژە و پێکهاتووە لە سەری کرمەکەو تەنها سێ پارچە،پارچەی یەکەم تەواو گەشەی نەکردووە، پارچەی دووەم تەواو گەشەی کردووە و پارچەی سێیەم

پارچەی پر لەهێلکەیە. تورەکەی ئاوی تیرەکەی چەند سەنتیمەترێك دەبێت و هەندێجار بەقەد تۆپێکی پێ گەورە دەبێت ئەمەش شوێنە تووشبووەکە دیاریدەکات بۆ نمونە لەسی و ئێسك و مێشکدا قەبارەیان بچوکترە لەجگەر، بەدوو بەرگی سەرەکی دەور

سوری ژیان:

پارچەی کۆتایی کرمی هەراش پرە لەهێلکە،پاشان لەکرمە کە جیادەبێتەوە و فرێدەدرێتەدەرەوە لەرێگەی پاشەڕۆوە (هەر پارچەیەك نزیکەی 500 -800 هێلکەی تێدایە) هێلکەکان دەکەونە سەر لەوەرگەو سەوزەو سەرچاوەکانی

پاش خواردنی هێلکەکان، کۆرپەلەی هێلکەکان دێنەدەرەوە و لەرێگەی دیواری ریخۆڵەوە دەچنە ناوسوری خوێنەوە و پاشان جێگیر دەبن لەناو هەر ئەندامێکی لەش کە پێی دەگات (سییەکان، جگەر، مێشك ، ئێسك، ماسولکەکان وکۆئەندامی زاوزێ) پاشان

سوڕی ژیانی کرمی ئیکاینۆکۆکەس گرانیولۆسەس

دراوە، بەرگی دەرەوە کە پارێزگاری لە توورەکەکە دەکات و بەرگی ناوەوە لەریزێك لەخانەی دروستکەر پێکهاتووە و لێیەوە سەری کرمەکان دروستدەبن، شلەی تووڕەکەکە ژمارەیەکی زۆری سەرە کرمی تێدایە.

ئاوو دەبێتە هۆی پیسبوونیان و بەکارهێنانیان لەلایەن مرۆڤ و ئاژەڵەوە دەبێتە هۆی تووشبوونیان، یان بەدەستدان و یاریکردن لەگەڵ سەگی تووشبوو (چونکە زۆرجار سەگی تووشبوو هەڵگری هێلکەی کرمەکەیە لەسەر تووکەکەی) مرۆڤ تووشدەبێت.

گەشە دەکات بۆ تورەکەی ئاوی. لەکاتی خواردنی تورەکەی ئاوی ئەندامە تووشبووەکان لەلایەن سەگەوە دووبارە سەرەکرمەکان دەگەنە ریخۆڵە باریکە و دەبنەوە کرمی تەواو لەماوەی 35-50 رۆژ دا.

ڕێگاکانی گواستنەوەی هێلکەی کرمەکە بۆ مرۆڤ:

1.باو تۆز.

2. باران بارین وپیسبوونی سەرچاوەکانی ئاو.

3. خواردنی سەوزەی پیس بوو بەهێلکەی کرمەکە.

4. باڵندە.

5. مێش و مێشولە.

6. پیسبوونی سەرچاوەی ئاو.

7. دەستلێدان لەتوکی سەگی تووش بوو.

8. لە تاقیگەدا.

9. بەرهەمەکانی شیر.

نیشانەکان:

سەگی تووشبوو هیچ نیشانەیەکی نەخۆشیەکەی لەسەر دەرناکەوێت ئەگەر چەند هەزارێك کرمیشی تێدابێت. لەئاژەڵ ومرۆڤدا نیشانەکانی تورەکەی ئاوی دەرناکەوێت بۆ ماوەیکی درێژخایەن لەوانەیە چەند ساڵێك ببات. دەرکەوتنی نیشانەکان پشت دەبەستێت بەگەورەیی قەبارەو شوێنی تورەکەکە بۆ نموونە لەناو مێشك هەرچەندە قەبارەی بچوکترە لەشوێنەکانی دی، بەڵام نیشانەی نەخۆشییەکەی زووتر دەردەکەوێت وەك نیشانە دەمارییەکان کاتێك لەناو مێشکدابێت (تورەیی، کوێر بوون یان ئفلیجبوون گەر درکە پەتك تووشببێت).

لەئێسکدا: ئازار و شکانی شوێنی بوونی تورەکەکە لەکاتی بەرکەوتنی پەستان.

لەسییەکاندا : ئازار لە سینگ و تەنگە نەفەسی.

لەجگەردا: گەورەبونی سك، تێکچوونی هەرس لەکاتێکدا پەستان بخاتە سەر بۆریچکەی زراو.

مردن: هەندێجار تورەکە ئاوییەکە دەتەقێت و دەبێتە هۆی مردنی کتوپر لەئەنجامی کاردانەوەی هەستیاری بەرگری لەش و تێکچوونی سوڕی خوێن.

دەستنیشانکردن:

1. بەرێگەی پشکنینی زەرداوی خوێن بۆ دۆزینەوەی دژەتەنەکانی تایبەت بە تورەکەی ئاوی (ELISA).

2. بەرێگەی تیشکی ئێکس، سۆنار، سی تی سکان.

چارەسەرکردن:

1. نەشتەرگەری و لابردنی تورەکە ئاوییەکە.

2. بەکارهێنانی دەرمان.

3. PAIR

دەست بەسەراگرتن و ڕێگرتن لە نەخۆشییەکە:

1. لەناوبردنی سەگی بەرەڵا.

2. چارەسەرکردنی سەگی ماڵان.

3. لەناوبردنی ئەندامی ئاژەڵی تووشبوو بەتورەکەی ئاوی بەخستنەژێر خاك یان سوتاندنی.

4. نابێت ئەندامی تووشبوو بدرێت بەسەگی ماڵان یان سەگی بەرەڵا.

5. کوڵاندنی گۆشتی خاو پێش بەکارهێنانی وەك خۆراك بۆ سەگ.

6. دەست شۆردن بەئاو و سابوون پاش دەست دان لەسەگ.

7. دورخستنەوەی سەگ لەنزیك بوونەوە لەماڵان و شوێنە گشتییەکان.

8. سەربرینی ئاژەڵ لەگۆشتارگاکاندا و پشکنینی لەلایەن پزیشکە ڤێتێرنەری یەکانەوە،سوتاندنی ئەندامی تووشبوو.

9. خستنەژێر خاك یان سوتاندنی ئاژەڵی مردارەوەبوو.

10. دەبێت شوێنی رواندنی سەوزە تێل بەند بکرێت و نەهێڵدرێت سەگ بەهیچ شێوەیەك نزیکی بکەوێتەوە.

11. بەکارهێنانی سەوزەیەك کە سەرچاوەی ئاوی پاك بێت و شۆردنەوەی بەپاکی پێش بەکارهێنانی.

سەرچاوەکان:

1.Tolan,R.W.; Keshavarz, R.; Mousavi, M.A.; Horga, M. A.; Nissen M. D.; Windle, M.L. Weisse, M.; Rauch, D. and Steele R.W. (2007). Echinococcosis. Emedicine Specialties > Pediatrics: General Medicine > Parasitology.

2.Eckert, J. And Deplazes, P., (2004). Biological, epidemiological, and clinical aspects of echinococcosis, zoonoses of increasing concern. Clin. Microbiol. Rev., 17(1): 107-135.

3.Eckert, J.; Gottstein, B.; Heath, D. and Liu, F.J., (2001a). Prevention of echinococcosis in humans and safety precautions. In: WHO/OIE manual on echinococcosis in humans and animals: a public health problem of global concern. (Eckert, J.; Gemmell, M. A.; Meslin, F.X. and Pawlowski, Z. S. ed.), World Organization for Animal Health, Paris, France; 238–247.

*پسپۆری پاراسایتۆلۆژی

خوێندنەوەی ئەدەب لەرێی ئینتەرنێتەوە

د. ئیبراهیم فەرغەلی

ئـەوەی سەرنجراکێشـە لـە چارەسـەرکردنی رۆژنامە و راگەیاندنی جیهانی عەرەبیدا، سەبارەت بە بیرۆکەی پاشـەرۆژی خوێندنەوە لەبەر تیشکی گەشـەکردنی کتێبخانـە ژمارەییەکان و داهێنانی ئامرازە نوێیەکان وەك نوسینی ئەلکترۆنی، پرسـیارێکە لـەو خاڵە دێتە پێشـێ کەهەموو نوێیەك کـۆن دەخاتە لاوە، پرسیارەکە وادێت کەئایا دەرکەوتنی دیاردەی نوسینی ئەلکترۆنی دەبێتەهۆی کۆتایـی هێنان بەسـەردەمی نوسـینی چاپکراو؟

رێسای گشتی دەڵێت: بۆئەوەی وەڵامی باشت دەسـت بکەوێت، دەبێت پرسیاری باش بخەیتەڕوو، رێگەی دەرخستنی ئەم پرسیارەش وای کردووە ئەنجامی هەڵەی چنگ بکەوێت.

پرسـیار دەربـارەی داهاتـووی خوێندنـەوەی ژمارەیـی لـە جیهانـی عەرەبیـدا لـە بنەڕەتدا پرسـیارێکە لە بۆچوونێکـی دروسـتبوەوە هاتـووەو لەسەرئەوەراهاتووەکەهەموو مەسەلەکان تەنها دوو روویان هەیە، حەڵاڵ و حەرام، رەش و سـپی، راسـت و هەڵـە ... تـاد، گەرچی هەرهاوشـێوەی ئەم پرسیارە وا ناخرێتەڕوو، لـە خۆرئاوا کەکەلتورێکی ئەقڵی نەرمی هەیە، پێـی وایە دەکرێت لە چەندین روو و ئاراستەی جیاوازەوە لە دیاردەو مەسەلەکان بڕوانرێت.

بۆنمونە کاتێك لە خۆرئاوا پرسیار دەربارەی خوێندنەوەی ئەلکترۆنی خرایەڕوو، لەو خاڵەوە نەبوو کەتەکنیکی ژمارەی نوێ کۆنەکان بخاتەلاوە، بەڵکو بەمجۆرە پرسیارەکە خرایەڕوو:

"چۆن دەکرێت سوود لە نێوەندە ژمارەییە نوێیەکان وەربگیرێت بۆئەوەی ڕێژەی خوێندنەوە زیاتر بکرێت؟" لەکاتێکدا ئەو کۆمەڵگایانە کێشەی کەمی ژمارەی خوێنەرانیان نییە، بگرە بەپێچەوانەوە.

کەواتە پرسیارەکە لە چوارچێوەی چۆنیەتی یەکسانبوونی ئامرازە نوێیەکانی خوێندنەوە لەگەڵ ئامرازە ژمارەییە کۆنەکاندا خرایەڕوو. بابزانین ئەنجامەکە چی بوو؟

ئەنجام بەرزبوونەوەی ڕێژەی خوێندنەوەو کڕینی کتێبەکان بوو بەپێی چەندین ئامارژەو ئامارەکان، بۆنمونە کۆمپانیای ئەمازۆن بەرزبوونەوەی ڕێژەی فرۆشتنی کتێبەکانی بەخۆوە بینی لە ڕێگەی بەشدارە ئەلکترۆنیەکانیەوە لە ساڵی (2006) دا ڕێژەکە لە (15٪ بۆ 23٪) بەرزبۆوە، هەروەها لەهەمان ساڵدا ڕێژەی (5٪ بۆ 9٪) فرۆشتن بە کۆمپانیای (بارنز ئاندر نۆبڵ) تۆمارکرا.

ئەوکاتەی کۆمپانیا ئەلترۆنیەکان دەستیان کرد بەبەرهەمهێنانی ئامرازەکانی خوێندنەوەی نوێ لە ڕێی شاشەو دەرخستنی قەبارەی کتێب و هەڵگرتنی ژمارەیەکی زۆر لە کتێبەکان، دەبینین کۆمپانیا جیهانییەکانی بڵاوکردنەوە دەستیان کرد بەدروستکردنی جێگە ئەلکترۆنیەکان بۆزیاتر ڕاکێشانی سەرنجی خوێنەران، گرنگترین ئەو جێگایانەش: جێگەی ئەمازۆن و جێگەی بارنز ئاندر نۆبڵ، بێجگە لە هەندێك جێگەی دیکە وەك (ebay) و ... تاد کەلەبنەڕەتدا جێگەی فرۆشتنی بەرهەمەکانە لە وانەش کتێب و کارە هونەرییەکان.

ئێستا ملیۆنەها خوێنەر هەن کە ڕۆژنامەکان لەسەر شاشەی ئینتەرنێت دەخوێننەوە، ملیۆنەها کەسیش ڕوو لە خوێندنەوەی کتێبە نوێیەکان دەکەن و لەڕێی نێوەندە ژمارەییەکانەوە دەخوێننەوەو لەهەڵگرتنی کتێبی لاپەڕەیی و قەبارە گەورەکانیان پێ باشترە لەهەمان کاتیشدا ملیۆنەها کەس هێشتا خوێندنەوەی کتێبە لاپەڕەیی چاپکراوەکانیان پێ باشترە، ئەگەرچی چەندین وڵاتی ئەوروپی نیگەرانن سەبارەت بەخەمی ڕێژەی خوێنەرانی نەوەی نوێ بەبەراورد بەنەوە کۆنەکان.

لەو بڕوایەدام کەلتوری عەرەبی بەشێوەیەك لە شێوەکان ئاگاداری مەسەلەکە بووە، چ لە دروستکردنی جێگە ئەلکترۆنیەکانی فرۆشتنی کتێبەوە وەك (نیل و فورات و کتێبە عەرەبیەکان) یان لە ڕێگەی دروستکردنی چەندین دەزگای بڵاوکردنەوەی ئەلکترۆنییەوە، لەهەمان کاتدا لەڕێگەی هاندانی خوێندنەوە لە جیهانی عەرەبیدا پێویستی بەچەندین پەرجوو هەیە.

کیکا:

جێگەی کیکا – www.kikah.com

یەکێکە لە چالاکترین پێگەی عەرەبی هاوچەرخ بۆ بڵاوکردنەوی دەقی نوسەرە هاوچەرخەکانی عەرەب، توانیویەتی سەرنجی ژمارەیەکی زۆر لە خوێنەرانی نەوەی نوێ و نوسەرانیش ڕاکێش بکات، لەبەرنەرمی و هەڵدانەوەی لاپەڕەکانی بەئاسانی و ئەو بوارە زۆرانەی لەخۆی گرتووە.

پێگەی ڕۆژنانەی ئەلکترۆنی ئەدەبی سەربەخۆ" کە نووسەری عێراقی

(سامۆئیل شەمعون) له مارسی 2003 دایمەزراندوه، باشترین هاندەر بۆ بڵاوکردنەوەی ئەدەبی نوێ له جیهانی عەرەبیدا، له هەمان کاتدا بایەخ دەدات بە وەرگێرانی دەقە جیهانیەکان بۆ زمانی عەرەبی، رۆژنامەی کیکا هیچ ئامانجێکی سیاسی نییە و بەرگری لە هەموو بیرۆکەکان دەکات بە هەموو شێوە ئاینی و سیاسی و رەگەزییەکانەوە.

سەبارەت بە ناونانی جێگەکە:

شەمعون سەبارەت کیکا دەڵێت : "له سەرەتای سەدەی رابردوودا ، منداڵێکی کەڕ و لاڵ له دایك بوو، به هەتیوی و لەنێو جەنگ و پێکدادانەکانی نێو خێڵەکان له شاخ و دەشتیەکانی باکوری عێراق گەورە بوو، ئەو منداڵە گەورە بوو رۆژێك بووە باوکی من، خەڵکی پێیان دەوت (کیکا) کاتێك دایکم پرسی ئەو ناوە له کوێوە هاتووە، زۆر بە توندی وتی : " لەبەر ئەوەی کەڕ و لاڵە" حەزم کرد ناوی ئەم رۆژنامەیە بە ناوی ئەو مرۆڤە هەتیو و بێ زمانە ناو بنێم، له جوگرافیایەکدا، کە هەر ماوەیەو شێوەیەکی جیاوازی هەیە، لەبەرئەوەی کە دڵنیام کە له کۆتاییدا تەنیا لایەنی بەها مرۆییەکان دەگرێت".

کتێبە عەرەبییەکان ... جێگەی لەبەر گیراوە ژمارەییەکان:

ئەم پێگە ئەلکترۆنیە (www.kotobarabia.com) چوار ساڵ زیاترە دامەزراوە، بە ئامانجی سەرنجراکێشانی خەڵکی بۆ لەبەرگیراوە ئەلکترۆنیەکانی کتێبە لاپەڕەییەکان، وەك هەوڵێك بۆ زاڵبوون بەسەر لاوازی بازاڕی کتێبی لاپەڕەیی عەرەبی، نەك تەنیا له جیهاندا، بەڵکو بەشێوەیەکی بنەڕەتی له هەموو وڵاتە عەرەبییەکاندا، ئەم پێگەیە چەندین کتێبی نووسەرە عەرەبە جیاوازەکانی لەخۆ گرتووە.

بەڕێوبەرایێتی ئەو کتێبخانە ژمارەییە روونی کردەوە کە "بەو پێیەی ئەم بوارە نوێیە لای ئێمە ، پێویست دەکات وێنەکە باشتر روون بکەینەوە، بە بەراورد بە وڵاتە پێشکەوتووەکان کە لە ئەوروپاو وڵاتە یەکگرتووەکان جیاکاری یاسایی جێگیر بووە لەنێوان مافەکانی خاوەندارێتی بیرۆکەکان بۆ هەموو لەبەرگیراوە چاپکراوەکان لە کتێب و نووسەران و هەموو لەبەرگیراوە ئەلکترۆنیەکان لەسەر شریت و (CD) کان، هەموو ئەم شێوانە سەربەخۆییان وەرگرتووە".

ئەم پێگەیە چەندین لەبەرگیراوەی هەزارەها کتێبی لەخۆ گرتووە لە بوارە جیاوازەکان، پۆلین کراون بەپێی بابەت و نووسەر و بوارەکانی.

نیل و فورات .... سەرەنجراکێشانی ئەلکترۆنی نووسەران:

ئەم دوو پێگەیە باشترین و گرنگترین پێگەی سەرنجراکێشن لە وڵاتە عەرەبییەکاندا، دەکرێت لە رێگەیانەوە کتێب بکریت و بەشدار بوو لەرێگەی پۆستەوە پەیوەندی دەکات، هەروەك بەشدابووانی ئەمازۆن و پێگە خۆرئاواییەکانی دیکە بۆ سەرنجراکێشانی خوێنەران بۆ کتێب، (سەلاح شبار) کە بەرپرسی پێگەیە دەڵێت: " ئامانجی ئەم پرۆژەیە بڵاوکردنەوەی زانست و زانیارییە بۆ مرۆڤی عەرەبی بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی هۆشیارییان و پاراستنی بەهاو کلتورەکەمان کە باڵایە لە کۆمەڵگە خۆرهەڵاتیەکاندا.

داهاتووی فرۆشتن لەرێگەی ئینتەرنێتەوە ئاسۆی بێ سنوور دەکەنەوە، هیوامان ئەوەیە پێگەکەمان ببێتە پێشەوا بۆ فرۆشتنی ملیۆنەها بەرووبووم" .

ئەم پێگەیە لە (16/12/1998) لە بەیروت، لە ئۆفیسێکی بچووکەوە لە دەزگای (الدار العربیه للعلوم) دەستی پێکرد،سەرەتا نزیکەی(50000)کتێبیان هەڵگرت و بە چەند بەیاننامەیەکی سادەو بەکورتی خرانەروو،دواتر کار بۆ خستنە ناوەوەی کتێبەکان و کردنەوەی بنکەی نوێ کرا بۆ پەرەپێدانی پێگەکە، ئێستا نزیکەی (300000) کتێب و کۆمەڵێکی فراوان لەبەرنامەو ئەلبوم و فیلمەکان (سوری، لوبنانی، ئەردەنی، میسری) لەخۆدەگرێت، ئەمەش ناونیشانی پێگەکەیە: (www.neelwafurat.com).

نەجیب مەحفوز.... لەرێی ئەلکترۆنەوە:

دەزگای (شروق) هەرلەوکاتەوە کەبڕیاریدا سەرجەم کارەکانی (نەجیب مەحفوز) چاپ بکات پێگەیەکی ئەلکترۆنیشی دامەزراندووە کەهەموو ژیان و کارەکانی لەخۆ گرتووە، پۆلێنکاری بۆ هەموو کتێبەکانی و نوسین لەبارەیانەوە کردووە، بیرۆکەیەکی باش سەبارەت بە کتێبەکانی نوسەری نۆبڵی عەرەبی دەخاتەڕوو، ئاسانکاری لەهەڵبژاردنی نوسینەکانیشدا کردووە، بێجگە لەکارەکانی نوسەر، سەرجەم ئەو گفتوگۆو چاوپێکەوتنانەشی لەخۆگرتووە کەلەگەڵ نوسەردا بەئەنجام دراون، هەروەها ژمارەیەکی زۆر لە وێنەکانی نوسەر، ناونیشانی پێگەکەش بریتییە لە:

وەرگێرانی: عەلی ئەحمەد

سەرچاوە:

www.shorouk.com/naguibmahfouz

یەکەمیان کالیسیۆم
دواهەمینیان ئاسن

تەهانی عەبدولعەزیز

بەرزبوونەوەی تێکرایی قەڵەوی لەناو منداڵاندا، هیچ گومانی تیادا نییە ئەوە دەگەیەنێت کەخواردن بە ڕێژەیەکی زیاد لە پێویست دەخۆن، بەڵام کێشەکە لەوەدایە کەخواردنی ناتەندروست دەخۆن کە گەرمۆکە وزەی بەرزەو ڤیتامینەکانی کەمە، هەروەها بەپێی نوێترین لێکۆڵینەوەکان لەم بوارەدا، منداڵان لەم سەردەمەدا بەدەست کەمی جۆرە بنەڕەتییەکانی ڤیتامین و کانزاکانەوە، دەناڵێنن.

ئەم وتارە قەڵەوی و کێشەکانی کەمی ڤیتامین و کانزاکان دەخاتەبەرباس و لێکۆڵینەوە، هەروەها هەڵی دۆزینەوەی جۆرەکانی ڤیتامین پێشنیار دەکات بۆ منداڵەکەت کە وەك پێویست بەدەستی نەهێناون و باشترین ڕێگاکانی قەرەبووکردنەوەی ئەم کەم و کورتییەش، دەخاتەڕوو.

کالسیۆم:

منداڵ پێویستی بەکالسیۆم هەیە بۆ بنیاتنانی ئێسکەکانی، بەتایبەتی بەشێکی زۆری کرداری بنیاتنانی ئێسك لەماوەی ساڵانی تەمەنی منداڵی و هەرزەکاریدا تەواو دەبێت، بەڵام نوێترین ئامارەکانی پەیوەست بە ئاستی کالسیۆم لەلای منداڵ دەڵێت: سێ یەکی ئەو منداڵانەی کەتەمەنیان لە نێوان (8-4) بنیاتنانی ئێسکەکانی، بەتایبەتی بەشێکی زۆری کرداری بنیاتنانی ئێسك لەماوەی ساڵانی تەمەنی منداڵی و هەرزەکاریدا تەواو دەبێت، بەڵام نوێترین ئامارەکانی

پەیوەست بە ئاستی کالسیۆم لەلای منداڵ دەڵێت: سێ یەکی ئەو منداڵانەی کەتەمەنیان لە نێوان (4-8) ساڵیدایە بری کالیسیۆمی پێویستیان دەست ناکەوێت، لەگەڵ ئەوەشدا پزیشکەکان بڕوایان وایە بەشێکی زۆری ئەم کەموکورتییە دەگەڕێتەوە بۆئەوەی کەشەربەت بەرێژەیەکی زۆر دەخۆنەوەو لەبەرامبەردا برێکی کەم شیر دەخۆنەوە، پێشتریش لێکۆڵینەوەکان هۆشداریان دابوو کەکەمی کالیسیۆم دەبێتە هۆی دواکەوتنی گەشەی لەش، هەروەها مەترسی سستی و لاوازی ئێسکەکان لەتەمەنی گەورەییدا زیاد دەکات، بەتایبەتی لای کچان، لەبەرئەوە پێویستە کەدایک و باوک گرنگی بدەن بە ڕاهێنانی منداڵەکانیان هەر لەتەمەنی منداڵییەوە تاکو ئەو خۆراکانە بخۆن کەبەکالیسیۆم دەوڵەمەندن، لەکاتێکدا لێکۆڵینەوەکان گەیشتنە ئەو ئەنجامەی کەلەهەر (10) کچی هەرزەکار (9) کچیان بری کالیسیۆمی پێویستیان دەست ناکەوێت، کەئەمەش دیسانەوە مانای وایە ڤیتامین (D) لە کیس دەچێت چونکە زۆربەی ئەو خواردنانەی کەدەوڵەمەند بە کایسیۆم لەهەمان کاتدا ئەمجۆرە گرنگەی ڤیتامینی تێدایە، کە یارمەتی پاراستنی تووشبوون بەنەخۆشی شەکرە دەدات بەپلەی یەکەم، سەرباری نەخۆشییەکانی دیکە کە مەترسی لەسەر تەندروستی دروست دەکەن. هەروەها بەشێوەیەکی گشتی کالسیۆم لەشیرو بەرهەمەکانی ماستدا هەیە، لەهەندێك جۆری ئەو خواردنانەشدا هەیەکە ڤیتامینیان زۆر تێدایە وەك قارچك، جۆرەکانی شەربەت، هەروەها لەشیری سۆیادا هەیە.

ئامۆژگارییە کاریگەرەکان:

■ پسپۆرانی خۆراك ئامۆژگاری دایکان دەکەن کەدەست بەجێ نائومێد نەبن کاتێك منداڵەکانیان شیری مانگا ڕەت دەکەنەوە لەدوای تەمەنی یەك ساڵی یا دووساڵی زۆربەی جار کاتێکی زۆری پێدەچێت تاکو لەباتی شیری دایك شیری مانگابەکاربهێنن، لەگەڵ ئەوەشدا دەتوانرێت هەندێك بۆن و بەرامی تێکەڵ بکرێت.

■ هەروەها دەتوانرێت لەجیاتی شیر، شیری مەیوو یان ماستیان پێبدەیت، چونکە ئەویش برێکی زۆر لە کالیسیۆمیان تیادا هەیە.

پۆتاسیۆم:

بەشێوەیەکی گشتی، منداڵان کەمتر 60٪ لەو برە دیارکراوەی پۆتاسیۆمی دەست دەکەوێت، ئەمەش زۆرجار کاتێك ڕوودەدات کە منداڵان حەزیان لەخواردنی میوە و سەوزە نییە، کەوا دەکات بەیەکێك لە کانزا بنچینەییەکان هەژاربن کە ڕۆڵێکی بەرژاو دەگێرێت لە پاراستنی هاوسەنگی شلەمەنییەکان لەلەشدا.

پۆتاسیۆم لە مۆز، پرتەقاڵ، پەتاتە، فرۆ، شیر، کاڵەکی زەرد، هەنگوین، قەیسی وشك ، تەماتە ماسیدا هەیە.

■ هەروەها فستقی حەلەبی بە باشترین جۆری ئەو خۆراکانە دادەنرێت کە پۆتاسیۆمی تێدایە لەبەرئەوە وا بە باش دەزانرێت کە بە (بێ خوێ) لەگەڵ قەیسی وشکراوە وەکو ژەمێکی سوك و ئاسایی بدرێت بە منداڵ لە تەمەنی چوار ساڵی بەرەو ژوور.

■ بۆ دەستکەوتنی برێکی باش لە

پۆتاسیۆم، ناوبەناو کۆکتێلێکی مۆز لەگەڵ شیرو کاڵەکی زەرد بدە بەمنداڵەکەت کە لەگەڵ هەنگویندا تێکەڵ کرابێت.

ئاسن:

لێکۆڵینەوە نوێیەکان ئەوەیان ئاشکرا کردووە کە (20٪)ی ئەو منداڵانەی کەتەمەنیان لە (1-3) ساڵیدایە بری ئاسنی پێویستیان دەست ناکەوێت هەروەها کەمی ئاسن بە شێوەیەکی تایبەتی لەناو ئەو منداڵانەدا بڵاوە کەدووچاری قەڵەوی بوون، ئاسن یارمەتی خڕۆکە سوورەکانی خوێن دەدات لە گواستنەوەی ئۆکسجین بۆ خانەکانی دیکەی لەش، هەروەها رۆڵێکی گرنگ لەگەشەکردنی مۆخدا، دەگێرێت، لەگەڵ ئەوەشدا کەمی ئاسن دەبێتەهۆی دروستبوونی کێشەی فێربوون و رەفتار لای منداڵەکە.

ئاسن لە رۆبیان، گۆشتی مانگا، فاسۆلیا، نیسك، نۆك، دۆشاوی تەماتە، پاقلەی سۆیا، مێوژ، نانی گەنم، شۆربای نیسك کە ڤیتامین و کانزاکانی تیاداهەیە.

■ ئەو برە ئاسنەی کەلەلەشی منداڵی شیرە خۆرەدا کۆبۆتەوە دوای گەیشتنی بەتەمەنی شەش مانگی نامێنێت، لەبەرئەوە دەبێت بری ئاسنی پێویستیان بۆ دابین بکرێت، هەرلەسەرەتای تەمەنی یەك ساڵییەوە، بەپێچەوانەی بیروباوەری باوی ناو خەڵك، هیچ هۆکارێك نییە بۆ دواخستنی پێدانی گۆشت بەمنداڵ لەگەڵ دەستکردن بە پێدانی خواردنی رەق.

■ لەش ناتوانێت ئاسن لەناو بەرهەمە رووەکیەکاندا بمژێت بەقەد ئەوەی دەتوانێت لەبەرهەمە ئاژەڵییەکانەوە بیمژێت، لەبەرئەوە بەپێی رێنمایی پزیشکی دەبێت برێك ڤیتامین (C) لەگەڵ ئاسنی سەرچاوە رووەکیەکاندابخورێت، چونکە یارمەتی لەش دەدات لە مژینی ئاسندا

ڤیتامین E: بەپێی ئەو لێکۆڵینەوانەی کەزانکۆی (نبراسکا – لینکۆڵن) جەختی لەسەر دەکەنەوە (80٪) منداڵانی خوارتەمەنی هەشت ساڵی پێویستی رۆژانەیان لە ڤیتامین (E) دەست ناکەوێت کەلەگەڵ ئەو ماددانەدا پۆلێن دەکرێن کە دژە ئۆکسیدن و تەندروستی خانەکان دەپارێزێت، لەم تایبەتمەندیەوە، شارەزایانی خۆراك هۆشداری دەدەن کەئەو خواردنانەی چەورییان تێدانییە برێکی کەم ڤیتامین (E) یان تێدایە هەروەها رێنمایی خەڵك دەکەن کەپشت بەو بەرهەمە خۆراکیانەببەستن کە چەورییان تێدایە وەکو شیرو فرۆ، چونکە برێکی گونجاو ڤیتامین(E) یان تێدایە.

هەروەهاڤیتامین(E)لەبەرهەمەکانی هەرمێ، بادەم، سەرتوێژی پاقلەی سودانی، ناوکی گوڵەبەرۆژە، رۆنی رووەکی، ساسی تەماتە،گوڵەگەنم و سپێناغدا هەیە.

ژەمی بەیانیان:

■ پێویستە ئاگاداربیت لەهەڵبژاردنی جۆری ئەو بەرهەمە رووەکیەی کەبۆ ژەمی بەیانیان ئامادەی دەکەیت، چونکە چەندین جۆری هەیە، هەیانە ڤیتامین (E) تیادایە، بەڵام چەندین جۆری هەیە کەلەژێرناوی "بەرهەمەسروشتییەکاندا" دادەنرێن، بەڵام هیچ جۆرێك ڤیتامینیان تیادا نییە.

کەرەی پاقلەی سودانی بەکاربهێنە ئەگەر منداڵەکە پێی هەستیارنەبوو، چونکە بەسەرچاوەیەکی باشی ڤیتامین (E) دەژمێرێت، بەڵام ئەگەر منداڵەکە پێی هەستیاربوو، ئەوا دەتوانیت بەبەرهەمەکانی رۆنی گوڵەبەرۆژە بیگۆریت، چونکە نیوەی پێویستی رۆژانەی لەم ڤیتامینە دەستەبەر دەکات.

بەکارهێنانی رۆنە رووەکیەکان کەڤیتامین (E) یان تێدایە بۆ لێنان یان چەورکردنی ژەمە خۆراکییەکان وەکو رۆنی زەیتوون و رۆنی گەنمە شامی.

ریشاڵەکان:

ریشاڵەکان ماددە گەلێکن هەرس نابن و ناشمژرێن، بەڵام بۆ منداڵان، بەسوودن، چونکە کۆئەندامی هەرس چالاك دەکەن و کرداری دەرهاویشتن بەشێوەیەکی سروشتی رێکدەخەن، وادەکەن منداڵەکە هەست بەتێربوون بکات. سەرباری ئەمانەش، راهاتن لەسەر بەرنامەیەکی خۆراکی کەریشاڵی تیادابێت توانستی بەرگرییان پێدەبەخشێت لەدژی تووشبوون بەچەندین جۆری نەخۆشییە درێژخایەنەکان لەقۆناغەکانی دیکەی ژیانیاندا، هەر منداڵێك تەمەنی گەیشتبێتە (4) ساڵ رۆژانە پێویستی بەبری (9) گرام ریشاڵ هەیە کەبەقەد دووپارچە نانی گەنم دەبێت، نیو کوپ شلیك، چەند کەوچکێکی چێشت برنج.

ریشاڵەکان لە توو، تووە رەشە، هەرمێ و پرتەقاڵدا هەیە، هەروەها سێو بەیەکێك لەباشترین سەرچاوەکانی ریشاڵ دادەنرێت، هەروەها لە شۆربای نیسکی بەیانیان و فاسۆلیاو نیسك و نۆك و نانی گەنم و مەعکەرۆنی و گەنمەشامی برژاو و بادەم و تۆوی کەتان و پەتاتەو بەزالیادا، هەیە.

ئەو بەرهەمە رووەکیانەی کە بۆ ژەمی بەیانیان ئامادەدەکرێن وەك شۆربای نیسك لە ریزی پێشەوەی ئەو خۆراکانە دێت کە برێکی زۆر ریشاڵ دەدەن بە منداڵ، بەپێی رێنمایی شارەزایانی بواری خۆراك پێویستە ئەو جۆرانەی هەڵبژێرن کە (5 گرام) ریشاڵ لەهەر بەشێکدا هەبێت.

دواجار پێویستە منداڵان لەسەرخواردنی جۆرێك لە ریشاڵەکان لەگەڵ هەر ژەمە خواردنێکی سەرەکی و هەرژەمێکی سووکدا، رابهێنرێن.

وەرگێرانی: پشتیوان مبارەك کەریم

سەرچاوە:

گۆڤاری (المرأە الیوم) ژمارە (400)

بەرنامەڕێژی زمانەوانی دەماریی

سۆز عەلی

ئـــەم زانســـتە زانســـتێکی تازەیـــەو ســـەرەتاکەی بـــۆ ســـاڵانی حەفتـــاکان دەگەڕێتەوە کە لەسەر دەستی دوو زانای ئەمریکـــی ســـەریهەڵدا ئەوانیـــش: زانا جون گریـنــدر کە زانای بواری زمانەوانی بوو، لەگەڵ زانـــا ریچارد باندلر کە زانای ماتماتیك و دەروونـاســـی و رەفتاری و لە هەمان کاتدا بەرنامەدارێژەری کۆمپیوتەر بوو.

ئـــەم زانســـتە جەخـــت لەســـەر ئاشکراکردنی یاساکانی هزر و بیرو هەست و رەفتارەکانمـــان دەکات ئەوانـــەی کـــە بەرپرسن یاخود زاڵن بەسەر هەڵسوکەوتوو رەفتار و کاردانـــەوەی خەڵکی بە هەموو شێوازە جۆربەجۆرەکانیەوە.

دەکرێت بڵێین NLP ئەو زانستەیە کـــە جیهانی نـــاو ناخـــی مرۆڤمـــان بۆ ئاشـــکرادەکات و وزە شـــاراوەکانمان دەردەخـــات و، دەمانگەیەنێـــت بەئامراز و و تواناگەلێکی شـــاراوە کە بەهۆیانەوە دەتوانـــین زانیـــاری زۆر لەســـەر مرۆڤ بەدەســـتبێنین، ئاشـــنامان دەکات بـــەو بەربەستانەی کە ڕێگرن لەبەردەم داهێنان و سەرکەوتندا تا بتوانین بەسەریاندا زاڵ ببین، دەمانگەیەنێـــت بەرێگاگەلێك کە بەهۆیانەوە دەتوانین گۆڕانکاری پۆزەتیف لەهزر و هەســـت و رەفتاری مرۆڤەکاندا بکەین لەپێناوی گەیشتنمان بەئامانج و دروستکردنی گۆڕانکاری لەتواناکانماندا.

لەئێـــستادا ئـــەم زانســـتە زۆربـــەی لایەنەکانـــی گرتۆتـــەوە کە پەیوەســـتن بەچالاکی مرۆڤەوە وەك بواری پەروەردەو فێربـــوون، تەندروســـتی دەروونـــی و جەستەیی،لایەنی بازرگانی و کار، بواری راگەیاندن، لایەنی خێزانی، بواری هەست و سۆز و زۆرێك لەلایەنەکانی دیکەی ژیان، تەنانەت بواری وەرزش و هونەریش.

سەبارەت بە پێناســەی ئەم زانستە، راکان زۆرن، بۆ نموونە

- د. ئیبراهیم فەقـــێ دەڵێت: NLP بریتیە لەکـــرداری تێگەیشـــتنی مرۆڤ لەخـــودی و خـــۆی و کەســـانی دیکـــە و لەشـــوێنێکی دیکـــەدا، دەڵێـــت: بریتیە لەهونەری گەیشتنی مرۆڤ بەپلەی باڵای مرۆیی کـــە بەهۆیـــەوە دەتوانێت بگات بەئامانجەکانی.
- بـــەلام ئەنتۆنـــی روبنـــز دەڵێت: ئەندازەی سەرکەوتنی مرۆڤە.
- رۆبـــەرت دیلتـــس دەڵێـــت: ئـــەو زانستەیە کە لەتواناو لێهاتوویە باڵاکانی مرۆڤ دەکۆڵێتەوە.
- د. محەمـــەد تەکریتیـــش دەڵێت: ئەو زانســـتەیە کە لەبنەمای شـــارەزایی و لێهاتووییـــە خودییەکانـــی مـــرۆڤ دەکۆڵێتەوە.

مێژووی سەرهەڵدان و گەشەکردنی ئەم زانستە:

وەك لەسەرەتادا ئاماژەی پێدرا، ئەم زانستە لەسالآنی حەفتاکانی سەدەی رابردوودا سەریهەڵدا لەسەر دەستی دوو زانای ئەمریکی ریچارد باندلر و جون گریندر ئەم دوو زانایە لەپرسیارێکەوە دەستیان پێکرد چۆن دەکرێت کەسێك خاوەنی لێهاتوویی و شارازاییەك بێت کە کەسانی دیکە نیانە لەکاتێکدا لەهەمان بارودۆخی ژینگەییشدا دەژین؟ ئەم زانایانە گرنگیان دەدا بەوشەی چۆن زیاتر لەگرنگیدان بەوشەی بۆچی ئەم دوو زانایە پێکەوە دەستیان دایە کارکردن و لەساڵی 1975 دا کتێبێکیان دانا کە لەدوو بەش پێکهاتبوو، بەیەکەم کتێب کە لەبواری ئەم زانستەدا نوسرابێت، دادەنرێت.

چیرۆکی سەرهەڵدانی ئەم زانستە بۆ ئەوکاتە دەگەرێتەوە کە ریچارد باندلر خوێندکاری زانکۆ بوو، خەریکی خوێندنی فەلسەفەو دەروونناسی و بیرکاری کۆمپیوتەر بوو بەتایبەت کاتێك لەوانەی دەروونناسیدا فێری زانیاریەکی نوێ بوو لەمامۆستایەکەوە سەبارەت بە خوێندنەوەی دەربرینەکانی رووخسارو گرنگی زۆری بەم بوارەدا، پاشان ئاشنایەتی بۆ پەیدا بوو لەگەڵ پرۆفیسۆرێکدا کە ئەویش جون گریندر بوو کە لەکۆلیژی کرسیج بوو، بوو بەسەرپەرشتیاری باندلر بۆ ئەنجامدانی توێژینەوەیەك سەبارەت بەگۆڕینی رەفتاری مرۆیی. لەم دیدار و بەیەکگەیشتنەوە دەرکەوت کە ئەم دووانە دوو کەس بوون نزیك بوون لەیەکدی، باندلر بەپێی شارەزایی لەبواری نمونەی لێهاتوویی لەرەفتاردا، گریندر شارەزا بوو لەبواری زمانەوانیدا بەحوکمی تایبەتمەندی خوێندنی خۆی و لێکۆڵینەوەی دەربارەی تیۆری زمانەوانی نعوم چومسکی.

باندلر دەیتوانی سەرنجی رەفتاری کەسی بەرامبەر بدات و پاشان وەکو ئەو رەفتار و هەڵسوکەوت بکات بۆئەوەی خۆی بگونجێنێت لەگەڵیدا، هەربۆیە ناودەبرا بەئیسفەنج. گریندریش خاوەنی شارەزاییەکی زۆر بوو لەنمونەی رەفتاریدا بەشێوەیەك دەیتوانی لەهەموو بارودۆخەکاندا شێوازی رەفتاری خۆی بگۆڕێت بەبێ گۆڕانی خودی خۆی بۆیە ناودەبرا بەحەربا کە جۆرە زیندەوەرێکە بچێتە هەر ژینگەیەکەوە رەنگی دەگۆڕێت. هەروەها ریچارد باندلر بەپێی ئەوەی بەرنامەدانەری کۆمپیوتەر بوو سوودی لەم پیشەیەی خۆی بینی و لەگەڵ گریندر لەسەر دوو بنەما کاریان کرد:

یەکەم: بەرنامەرێژی بۆ مێشکی مرۆڤ وەك چون بەرنامەرێژی کۆمپیوتەر دەکرێت.

دووەم: سوود وەرگرتن لەنمونەی کەسانی سەرکەوتوو لێهاتوو کە چۆن بەو ئاستە لەسەرکەوتن گەیشتوون، بۆ ئەمەش توێژینەوەیان لەسەر سێ کەسی بەناوبانگی ئەو کاتەی سەردەمی خۆیان کرد کە هەریەکەیان لەبوارەکەی خۆیدا سەرکەوتووبوون ئەوانیش: فیرتز بیرلز بوو شارەزا لەگشتالیتیدا کە لقێکی زانستی دەروونناسییە لەگەڵ فیرجینا ساتیر کە سەرکەوتووبوو لەبواری چارەسەری کێشە خێزانیەکانداو مێلتۆن ئەریکسۆن بوو شارەزا لەبواری چارەسەرکردنی نەخۆشی و کێشەکان لەرێگەی ئیحاوە.

لەئەنجامی لێکۆڵینەوە لەسەر هۆکاری سەرکەوتنی هەریەکەیان و ئایا دەتوانرێت ئەو توانایەی ئەوان بگوازرێتەوە بۆ کەسانی دیکە تا کەسانی دیکەش بتوانن سەرکەوتوو بن لەکارو پیشەی خۆیاندا، بۆیان دەرکەوت کە هەر یەکێك لەمانە شێوازێکی دیاریکراویان لەرەفتارو هەست و بیرکردنەوەیدا هەیە، ئەمەش ئەو بابەتانەن کە NLP گرنگیان پێدەدات بەمانایەکی دیکە مرۆڤ چۆن بیردەکاتەوە، چۆن هەست دەکات؟ چی دەکات؟ ئەم سێ فاکتەرە بنەمای سەرکەوتنن. بەمشێوەیە توانیان بگەنە ئەنجامێکی باش و بەهێز بەهۆی سود وەرگرتن لەئەزمونی ئەم سێ کەسە سەرکەوتووە ئەزمونی هەرسێکیان تێکهەڵکێش کرد و شێوازێکی نوێیان لێدروست کرد و ناویان لێنا NLP.

چۆنێتی بەرنامەرێژکردنی مرۆڤ:

کێ مرۆڤی بەرنامەرێژ کردووە؟ ئەوە ئەو پرسیارەیە کە زانستی NLP گرنگی پێدەدات وایدادەنێت کە مرۆڤ خۆی نەخشەی مێشك و بیرکردنەوەو تێڕوانینی بۆ شتەکانی دەوروبەری لەرێگەی چەند کارتێکەرێکەوە بەرنامەرێژکردووە.

بەپێی توێژینەوەکان دەرکەوتووە کە مرۆڤ کاتێك دەگاتە تەمەنی 7 ساڵی نزیکەی 90٪ی مێشکی بەرنامەرێژکراوەو لە18ساڵیدا بەتەواوی بەرنامەرێژ دەبێت واتە لەرووی بیرو تێڕوانینی بۆ ژیان و دەوروبەر، بەڵام ئایا ئەمە مانای وایە بەتەواوی نەستی مرۆڤ بەرنامەرێژ کراوەو ناتوانێت گۆڕانی تێدا بکرێت؟ بۆ وەڵامی ئەم پرسیارە پێویستمان بەتێگەیشتنە لەسەرچاوەکانی بەرنامەرێژکردنی مرۆڤ وەك دایك و باوك و قوتابخانە و هاورێ و هۆیەکانی راگەیاندن و بەرنامەرێژی مرۆڤ بۆ خودی خۆی. لە رێگەی زانستی NLP یەوە مرۆڤ خۆی دەتوانێت دووبارە بەرنامەرێژی بۆ خۆی بکاتەوەو شوێنەوار وکاریگەرییە نێگەتیڤەکانی سەرچاوەکانی پێشووتر بسرێتەوەو نەیهێڵێت، ئەمەش بەناسینی خودی و لەرێگەی پەیرەوکردنی ئەو هەڵسوکەوت و رەفتارانەی کە باشن و بەسوودن دوورکەوتنەوە لەخووە خراپەکان و وەرگرتنی رەفتاری نوێ.

بنەما سەرەکییەکانی بەرنامەڕێژی خودی:

بۆ بەرنامەڕێژکردنەوەی خودی خۆمان دەبێت پەیام ئاراستەی ناخی خۆمان بکەینەوە وەك چۆن بەرنامە بۆ کۆمپیوتەرێك دادەنێین بەهەمان شێوە پێویستە بەرنامە بۆ ناخی خۆمان دابنێین و لەمێشك و نەستدا بیانچەسپێنین، پێویستە پەیامەکە روون و ئاشکراو دیاریکراو بێت، پۆزەتیڤ بێت، ئاماژە بەکاتی ئێستا بدات و پێویستە هاوکات لەگەڵ پەیامەکەدا هەستێکی بەهێزت هەبێت هەتا نەست وەریبگرێت.

ئاشکرایە زانستی NLP زانستێکی پراکتیکیە زیاتر لەوەی کە تیۆری بێت، بەڵام ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت کە ئیدی بنەمای تیۆری نییە، تیۆر ئەوە ڕووندەکاتەوە کە بۆچی سستمێك یاخود ئامێرێك بەو شێوەیە کار دەکات، بەڵام پراکتیك چۆنێتی کارکردنی ئەو سستمە یاخود ئەو ئامێرە ڕووندەکاتەوە، هەربۆیەش هەموو سستم و زانستێکی پراکتیکی بەهۆی کۆمەڵێك چەمکی تیۆری و گریمانەییەوە کاردەکات، دەکرێت بنەماکانی ئەم زانستە بەمشێوەیە کورتبکەینەوە:

1. **ئامانج «چیمان دەوێت؟»:** واتە دەستنیشانکردنی ئامانجەکەمان،ئەم زانستە یارمەتی مرۆڤ دەدات بۆ دیاریکردنی ئامانجەکەی بەرێگەی گونجاو جائەو ئامانجە پەیوەست بێت بەبابەتێکی گشتیەوە یاخود بابەتێکی تایبەت بێت یان پەیوەست بێت بەپەیڕەوکردنی یاسایەك لەیاساکانی NLP، چونکە لەم زانستەدا چەندەها یاسا هەن کە یارمەتی مرۆڤ دەدەن بزانێت کە چی دەوێت و نزیکترین ڕێگە کامەیە بۆ گەیشتن بەو شتەی کە دەیەوێت یارمەتی دەدات بۆ بەرەنگاربوونەوەی هەموو ئەو ڕێگرانەی دێنە بەردەم گەیشتن بەئامانجەکانی وەك ترس و دوو دڵی و ململانێی دەروونی، هەروەها هەستێکی جێگیر لەناخی مرۆڤدا دروستدەکەن وای لێدەکەن کە هەست بەئامانجەکەی بکات بۆ ئەوەی باوەڕی بەتواناکانی هەبێت بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکەی.

2. **هاوتاکانی هەستەکان و کارکردن لە پێناو بەدیهێنانی ئامانجدا:** دوای دەستنیشانکردنی ئامانج، ڕۆڵی کارکردن دێتە کایەوە و کارکردن پێویستی بەپاڵپشتی هەستەکان دەبێت،بەمەبەستی گەیشتن بەئامانج، چونکە هەموو ئەو شتانەی مرۆڤ پەییان پێدەبات یاخود فێریان دەبێت لەرێگەی هەستەوەرەکانەوە جێبەجێ دەبن. هەربۆیە ئەم زانستە کاردەکات لەسەر پەرەدان بەهەستەکانی مرۆڤ بۆ ئەوەی زیاتر بەهێزبن و باشتر توانای بەجێگەیاندنی ئەرکەکانی خۆیانیان هەبێت.

3.ئیلاستیکی «مرونەت»: واتە توانای خۆگۆڕی و خۆڕاگری لەکاتی ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ هەر بارودۆخێکدا وەك لاستیك چۆن کاتێك ڕادەکێشرێت شێوەی خۆی تێك ناچێت و دەگەڕێتەوە بارودۆخی ئاسایی خۆی دوای نەمانی کارتێکەرەکە. دوای دیاریکردنی ئامانج و هەڵبژاردنی ڕێگەی گەیشتن پێی پێویستە بزانین کە گەیشتن بەئامانج هەروا سانا نییە و پێویستی بەمرونەت هەیە بۆ گەڕان بەشوێن هۆکاری دیکەدا بۆ گەیشتن بەئامانج، ئەگەر وانەبین شکست دەهێنین، بۆ بەدەستهێنانی مرونەت پێویستمان بەهێمنی و لەسەرخۆیی خۆڕاگری هەیە لەکاتی ڕووبەڕووبوونەوەی هەر هەڵوێستێکدا هۆکاری جۆراوجۆر بەکاربهێنین بۆئەوەی هەلی زیاترمان دەستکەوێت بۆ گەیشتن بەسەرکەوتن.

4-دەستبەکاربوون: مەبەست لێی هەنگاونانە بەشێوازی کرداری دوای ئەوەی ئامانجەکەمان دیاریکردو زانیمان چیمان دەوێت و ڕێگەی گەیشتن بەئامانجەکەشمان زانی و خۆمان ڕاهێنا لەسەر مرونەت و خۆڕاگری ئیدی پێویستە دەست بەکاربین، چونکە ئامانجەکەمان روون و ئاشکرابووە بۆیە پێویستە دەست بەجێبەجێکردنی ئەو هەنگاوانە بکەین کە دەمان گەیەننە ئامانجەکەمان و نابێت سستی بنوێنین پێویستە باوەڕمان بەتواناکانمان هەبێت و ئەوە بزانین ڕێگەی هەزاران میل بەهەنگاوێك دەستپێدەکات.

دواجار سوودو کاریگەری ئەم زانستە زۆرن، بەڵام بەگشتی دەتوانین بڵێین ئەمانەن:

1. سوودی خوودی: درککردن بەخوودو پەرەدان بەتواناکان.
2. دارشتنی ئامانجەکان و پلاندانان بۆبەدەستهێنانیان.
3. دروستکردنی پەیوەندی سەرکەوتوو لەگەڵ کەسانی دەووروبەر و لەگەڵ خوودی خۆماندا.
4. ئاشکراکردنی بەرنامە تایبەتی و کەسیی و خووە تایبەتیەکان و دروستکردنی گۆڕانکاری تیایاندا بۆ باشترکردنیان.
5. بەدەستهێنانی هاوسەنگی دەروونی لەهەموو ئەو بوارانەدا کە پەیوەستن بەرۆڵە جۆراوجۆرەکانی مرۆڤەوە.
6. تێگەیشتن لەیاساکان و ڕاهێنانی کرداری لەبواری چارەسەرکردندا.

سەرچاوەکان:

www.NLPnote.com
www.ibtesama.com
www.NLPArabia.com
www.Shababonline.com
www.NLPflower.htm.com
www.fesal.net
www.omaniyat.htm
www.Elhiwar.com

چۆنییەتی پۆلێنکردنی سەرچاوەکانی کتێبخانە، لەکتێبخانەکانی کوردستان

شێرزاد سەعید محەمەد*

1ـ 2

زانستی کتێبخانەکان بریتییە لەو زانستەی کە گرنگی بەکتێبخانەکان دەدات، لەهەردوو رووی هونەری و کارگێرییەوە ،بە ئامانجی پا راستنی سەرچاوەکانی کەلتووری مرۆڤایەتی و رێکخستنیان بەپێی یەکێك لە یاسا جیهانییەکان کە بە هۆیەوە خوێنەر لە هەر شوێنیك و ئاستێکی خوێندندا بێت بتوانێت بگاتە ئەو سەرچاوانە.

مێژووی کتێبخانەکان بۆ 3000ساڵ پێش زایین دەگەرێتەوە، ئەمەش لەئەنجامی تاوتوێکردنی شوێنەوارە دێرینەکان دەرکەوتووە، بەتایبەتی لەمیزۆ پۆتامیاو دۆڵی نیل .

پۆلێن classification

پۆلێن بریتییە لەجیاکردنەوەی سەرچاوەکان بەپێی بابەتەکان و سەرلەنوێ رێکخستنەوەی ئەم بابەتانە بەپێی لێکچوون و لێکنزیکبوونیان لەبابەتەکاندا، بەمەرجێك لەبابەتی گشتییەوە بۆ بابەتی تایبەتتر و لەهەمان پۆلێندا، مەبەستیش لەم پۆلێنکردنە گەیشتنی خوێنەرانە بەئاسانترین شێوەو کەمترین ماوە ، بەو سەرچاوانەی کە لەکتێبخانەدا هەیە.

مرۆڤ هەر لەکۆنەوە گرنگی زۆری بەپۆلێنکردن داوە، بەپێی ئەو سەرچاوانەی کە بەدەستمان گەیشتوون، مێژووی پۆلێنکردن بۆ 2700 ساڵ پێش زایین دەگەرێتەوە کە لەسەر تاتە قور ئەنجامیانداوە لەکتێبخانەی نیبوور لەمیزۆپۆتامیا.

سیستەمەکانی پۆلێنکردن – کۆن و نوێ:

1. پۆلێنی ملفل دیوی لەساڵی 1876 لەلایەن ملفل دیوی دۆزراوەتەوەو ژمارە بەکاردێنێت .

2. پۆلێنی دەیی جیهانی لەلایەن ئۆتێلا و هینری لاڤۆتین لەساڵی 1905دۆزراوەتەوە کە ژمارەو هەندێك نیشانەی دیکە بەکاردێت.

3. پۆلێنی کۆنگریسی ئەمەریکی، پیت بەکاردێنێت لەساڵی 1902 ەوە ئەم سیستمە بەکاردێت.

4. پۆلێنی رانگاناسان، لەلایەن زانای ماتماتیکی هندی رانگاناسان لەساڵی

1933دۆزراوەتەوە کە ژمارەو پیت و داش، شارحە بەکاردێت.

5. پۆلێنی بابەتی جیمس براوون لەساڵی 1906 تەنیا پیت بەکاردێت.

6. پۆلێنی کەتەر - پۆلێنی فراوان لەساڵی 1891ەوە بەکارهێنراوە، دانانی هێما بۆ ناوی نووسەرە بیانییەکان بەکاردێت.

ملڤل دیوی کێیە؟

1. ملڤل لویس ك. دیوی، لەشاری ئەدەمیز لەنییۆرك لە10 ی کانوونی دووەمی ساڵی 1851 لەدایکبووە.

2. دوای ئەوەی خوێندنی ناوەندی و دواناوەندی تەواودەکات، لەکۆلێژی ئەمهرست لەساڵی 1874 بەشی ماتماتیك لەزانکۆی ئەلفرید تەواودەکات.

3. لە ساڵی 1873 پۆلێنە بەناوبانگەکەی دادەنێت.

4. لەساڵی 1874 لەکۆلێژی ئەمهرست وەك یاریدەدەری کتێبخانە دامەزراوە.

5. لەساڵی 1876 بەشداریکردووە لەدامەزراندنی کۆمەڵەی کتێبخانەکانی ئەمەریکا A.L.A.

6. لەساڵی 1876 توانی گۆڤاری LIBRARY GORNAL دەربکات و ببێت بەسەرنووسەری گۆڤارەکە.

7. لەساڵی 1876 چاپی یەکەمی پۆلێنە بەناوبانگەکەی بڵاوکردەوە.

8. لەساڵی 1876 بەشداریکردووە لەدامەزراندنی کۆمەڵەی کتێبخانەکانی بەریتانیا.

9. لەساڵی 1873 وەك لێپرسراوی کتێبخانەی کۆلۆمبیا دامەزراوە.

10. لەساڵی 1887 یەکەم قوتابخانەی فێربوونی زانستی کتێبخانەی دامەزراندووە.

11. لەساڵی 1889 وەك بەڕێوەبەری کتێبخانەی نییۆرك دامەزراوە.

12. لەساڵی 1895 یەکەم یانەی بەناوبانگی کتێبخانەی بەناوی لیك بلاسید، دامەزراندووە.

13. لەساڵی 1905 وەك بەڕێوەبەری گشتی کتێبخانەی نییۆرك دامەزراوە.

14. لەساڵی 1906 پەیمانگای ئەمەریکی بۆ زانستی کتێبخانەی دامەزراندووە.

15. لە 26 کانوونی یەکەمی ساڵی1931 ئەو زانا بەناوبانگە کۆچی دوایی کردووە.

تائێستا 22 چاپ لەپۆلێنی دیوی دەرچووە، وەرگێردراوەتە سەر زیاتر لە128 زمان و زیاتر لە134 وڵات لەجیهاندا ئەم سیستمە بەکاردەهێنن، دووچاپی ئەلکترۆنیشی لێدەرچووە O.C.L.C لەساڵی 1996–1999.

چ1 ساڵی1876، 42 لاپەڕە، چ2 ساڵی1885،314 لاپەڕە، چ3 ساڵی1888،416 لاپەڕە، چ4 ساڵی 1891، 466 لاپەڕە، چ5 ساڵی1894،467 لاپەڕە، چ6 ساڵی1899، 511 لاپەڕە، چ7ساڵی 1911،892 لاپەڕە، چ8 ساڵی1913،850 لاپەڕە، چ9 ساڵی1915، 856 لاپەڕە، چ10 ساڵی1919، 940 لاپەڕە، چ11 ساڵی 1922، 988 لاپەڕە، چ12 ساڵی1927، 1243 لاپەڕە، چ13 ساڵی1932، 1647 لاپەڕە، چ14 ساڵی1924، 1927 لاپەڕە، چ15 ساڵی1951، 716 لاپەڕە، چ15 ساڵی1952،927 لاپەڕە- چاپی دووبارە، چ16 ساڵی1958، 2439 لاپەڕە، چ17 ساڵی1965، 2480 لاپەڕە، چ18 ساڵی1971، 2685 لاپەڕە، چ19 ساڵی1979، 2695 لاپەڕە، چ20 ساڵی 1989، 3282 لاپەڕە، چ21 ساڵی1996، 4037 لاپەڕە، چ22 ساڵی2003، 3982 لاپەڕە.

سیفەتەکانی هێما لە پۆلێنی دیویدا:

1. نوسینی هێماکان ئاسانە.

2. هێماکان کورتن.

3. توانای فراوانبوونیان هەیە.

4. دەتوانرێت هێمای دیکەی لێدروستبکرێت.

5. هێمای بەکارهاتوو ژمارەی عەرەبییە.

ئەو هەنگاوانەی کەدەگیرێتەبەر بۆ دەستنیشانکردنی بابەتی سەرچاوەکەو پێدانی ژمارەی پۆلێن:

1. خوێندنەوەی ناونیشانی سەرچاوەکە، سەرەکی، بەرامبەر، یاریدەدەر.

2. لیستی ناوەڕۆکی سەرچاوەکە.

3. ناونیشانی بەشەکانی سەرچاوەکە.

4. پێشەکی.

5. کەشاف.

6. کورتکراوەکان.

7. خوێندنەوەی دەقی نووسینەکە.

8. وەرگرتنی بیروڕای تایبەتمەندانی بوارە جیاجیا کان.

9. سوودوەرگرتن لەسەرچاوەی دەرەکی وەك بیبیلۆگرافیا، یاداشت، ئینسایکلۆپیدیا، مێژوو، ئەدەب...هتد.

بنەماکانی پۆلێنکردن لە پۆلێنی دیویدا

1. پێویستە لەسەر پۆلێنکار خشتەی یەکەم و دووەمی پۆلێنی دیوی ئەزبەربێت و شارەزایی لەبەکارهێنانی خشتەکانی دیکەدا هەبێت.

2. پێویسته لەخشتەکانی پۆلێنکردنەوە راستەوخۆ پۆلێنبکات و پەنانەباتە بەر بەکارهێنانی کشاف، تەنیا بۆ دڵنیابوون نەبێت لەژمارەی پۆلێنی هەڵبژێردراو لەلایەن پۆلێنکارەوە. بەڵام پۆلێنکار دەتوانیت لەهەر کاتێکدا پێویست بکاتن خشتە یاریدەدەرەکان بەکاربهێنێت.

3. پێویستە زانیاری تەواوی لەسەر ریزبەندی ژمارەکانی پۆلێن هەبێت، هەروەها ئەوە بزانرێت کە هەر ژمارەیەك لقێکە لەژمارەکەی پێش خۆی، بۆ نموونە: ژمارە 629،132 لقێکە لەژمارە 629،13 لقێکە لەژمارە 629،1 لقێکە لەژمارە629،620،600.

4. پێویستە گرنگی زۆر بدرێت بەو تێبینی و پێناسانەی کە لەلای ژمارەی پۆلێنەکانەوە نووسراون، لەخشتەکانی پۆلێندا بەهەند وەربگیرێت.

5. پێویستە پشکنینی باش بکرێت بۆ سەرچاوەکان بەرلەوەی کە ژمارەی پۆلێنی بدرێتێ.

6. سوودی گشتی دەبێت لەبەرچاو بگیرێت، پێوێستە سەرچاوەکە ئەو ژمارە پۆلێنەی بدرێتێ کە زۆرترین خوێنەری کتێبخانەکە سوودی لێدەبینن.

ئەرکەکانی هێما لە پۆلێنی دیویدا:

1. دەبێتە هاوکارێك بۆ رێکخستنی کتێبخانە.

2. بەهۆیەوە دەتوانرێت سەرچاوەکانی کتێبخانەبخوازرێت و بگەرێتەوە شوێنی خۆی بێئەوەی کار لەرێکخستنی کتێبخانەکان بکات.

3. هۆکارێکە بۆ رێنیشاندانی خوێنەر بۆ ئەو سەرچاوانەی کە لەناو کتێبخانەدا هەن.

4. دەبێتە هاوکارێك لەکاتی ئامارکردندا.

ئەو پێداویستییانەی کە پێویستە لەبەشی پێرست و پۆلێنکردندا هەبن:

1. سەرچاوەی جوگرافی و مێژوویی، هەروەها نەخشە، بەزمانی کوردی و عەرەبی و ئینگلیزی.

2. فەرهەنگ: بەزمانی کوردی - عەرەبی - ئیگلیزی، هەروەها زمانەکانی دیکەیش.

3. رۆژژمێر: کوردی، کۆچی، زایینی.

4. سەرچاوە گرنگەکانی یاداشت: بەزمانی، کوردی، عەرەبی، ئینگلیزی.

پۆلێنی فراوان و پۆلێنی بەرتەسك:

پۆلێنی فراوان

broad classification

لەم جۆرە پۆلێنکردنەدا تەنیا ژمارە سەرەکییەکان دەدرێت بەبابەتەکان، واتە ناچینە ناو وردەکارییەکانەوە، ئەم جۆرە پۆلێنکردنە بەکاردەهێنرێت لەکتێبخانە بچووکەکاندا.

پۆلێنی تەسك مەودا دوور

clause classification

لەم جۆرە پۆلێنەدا دەچینە ناو وردەکاری بابەتەکانەوە و دوورترین ژمارە دەدەین بەبابەتی سەرچاوەکە، ئەمەش لەکتێبخانەی گشتیی و تایبەتمەندەکاندا بەکاردێت.

بۆ نموونە ئەندازیاری کۆمپیوتەری ژمارەی 621،3819 دەدەینێ لەکتێبخانەی تایبەتدا، بەلآم هەر هەمان بابەت لەکتێبخانەیەکی بچووکدا ژمارەی 621 یاخود 621،3 دەدەینێ.

چەند تیبنیەکی گرنگ لەسەر یاساکانی پۆلێنکردن لە پۆلێنی دیویدا:

1. سەرچاوەکە لەو شوێنەدا پۆلێن بکە کە زۆرترین خوێنەر سوودی لێدەبینێت، بۆنموونە سەرچاوەیەك بەناوی الدکتاتوریون، ئایا لەسیاسەتدا دادەنرێت یاخود لەیاداشت.

2. یەکەم هەنگاو سەرچاوەکە بەبابەتەکە پۆلێن بکە، دواتر بەشێواز بۆ نموونە: گۆڤارێکی فیزیا، یەکەم هەنگاو بەفیزیا پۆلێن بکە دواتر بە گۆڤار واتە بەمشیوەیە 530،5.

3. سەرچاوەکە لەو شوێنەدا پۆلێن بکە کەراستەوخۆ بابەتەکە بگرێتەخۆ نەك بابەتی نزیك خۆی، بۆنموونە سەرچاوەیەك باس لەتۆپی پێ دەکات لەگەڵ سەرچاوەکانی دیکەی تۆپی پێ دەبێت نەك یارییەکانی تۆپ، یاخود یاری بەگشتی.

4. ئەگەر سەرچاوەیەك هەبوو دوو بابەتی گرتبووە خۆ، ئەوا پێویستە پۆلێنکار لایەنێکیان هەڵبژێرێت، بۆ نموونە ئەو لایەنەی کە لەسەرچاوەکەدا بەزۆری باسی لێوەدەکات.

5. ئەگەر سەرچاوەیەکمان لەبەردەستدا بوو باسی لەدوو بابەت کرد، بەلآم دوو بابەتەکە لەژێر یەك بابەتدا کۆ دەکرانەوە، ئەوا دەتوانین ژمارەی بابەتە کۆکراوەکەی بدەینێ، بۆ نموونە: سەرچاوەیەك باس لەکیسەڵ و تیمساح، دەکات دەتوانین لەژێر ژمارەی 598،1 پۆلێنی بکەین کە بریتییە لەخشۆکەکان.

6. ئەگەر بابەتێکمان هەبوو باسی لەکاریگەری ئەو بابەتە دەکرد لەسەر بابەتێکی دیکە، ئەوا بەژمارەی ئەو بابەتە پۆلێنی دەکەین کە کاری تێکراوە، وەك کاریگەری عەرەب لەسەر پێشکەوتنی شارستانی لەئەورووپا،

بەمشێوەیە دەبێت: 940 کە بریتییە لەمێژووی ئەوروپا.

7. ئەگەر سەرچاوەیەکمان لەبەردەستدا بوو باسی لەسێ بابەت دەکرد، ئەوا لەژێر ئەو بابەتەدا پۆلێنی دەکەین کە هەرسێ بابەتەکە بگرێتەخۆ بۆ نموونە سەرچاوەیەك باس لەئیسلام، هندۆس، جوولەکە دەکات، ئەوا لەژێر ژمارە 290 پۆلێن دەکرێت کە بریتییە لەئایینەکانی دیکە.

8. ئەو سەرچاوە ئەدەبیانەی کە وەرگێڕدراون، ئەوا بەزمانە بنەڕەتییەکەی خۆی پۆلێن دەکرێت.

9. ئەگەر سەرچاوەیەك باس لەژیانی فەیلەسوفێك بکات ئەوا لەیاداشتی فەیلەسوفدا پۆلێنی دەکەین، بەڵام ئەگەر باس لەبیروو بۆچوونی فەیلەسوفەکان بکات ئەوا لەفەلسەفەدا پۆلێنی دەکەین. وەك ژیانی فەیلەسووفی ئەڵمانی هیگل، ژمارەی 921،93 دەدەینێ.920 یاداشت، 193 فەلسەفەی ئەڵمانی نوێ، 921،93 فەیلەسوف هێگل.

10. وباشترە فەلسەفەی ئاینەکان لەگەڵ ئاینەکان پۆلێن بکرێن، بەڵام فەلسەفەی ئاینێکی دیاریکراو وباشە کە لەفەلسەفەدا پۆلێن بکرێت، بۆ نموونە: فەلسەفەی ئاینی ئیسلام لە210 پۆلێن بکە، ئاینی ئیسلام و فەلسەفەی خۆرهەلاتی لە180 پۆلێن بکە.

11. فقە لەهەر مەزهەبێکدا لەناو ئەو جۆرە ئاینەدا پۆلێن بکە.

12. وباشترە کە ژیاننامەی پیاوانی ئاینی لەگەڵ ئاینەکەدا پۆلێن بکرێت.

13. دەروونزانی لەبابەتێکدا لەبابەتەکەدا پۆلێن بکە، بۆ نموونە: دەروونزانی پەروەردەیی، لە371،15 پۆلێن بکە.

14. ئاماری بابەتێك لەگەڵ بابەتەکەدا پۆلێن بکە ، وەك ئاماری پەروەردەیی لە370،26 پۆلێن بکە.

15. پلاندانانی هەر بابەتێك لەگەڵ بابەتەکەدا پۆلێن بکە.

16. یاسایی هەر بابەتیك لە گەڵ بابەتەکەدا پۆلێن بکە.

17. بابەتە گشتییەکان وەك بیبیلۆگرافیا و فەرهەنگ و ئینسایکلۆپیدیا ....هتد، بەو زمانانەی کە بلاوکراونەتەوە پۆلێن بکە.

18. بابەتە ئەدەبییەکان لەگەڵ زمانی بنەڕەتی ئەو ئەدەبەدا پۆلێن بکە، دواتر شێوازە ئەدەبییەکەی پێبدە، بۆ نموونە: شانۆی یۆلیۆس قەیسەری شکسپیر، لە 822 پۆلێن بکە، چونکە شکسبیر ئەدیبێکی ئینگلیزە هێمای 2، هێمایە بۆ شانۆ.

19. بابەتەکە یەکەمجار بەبابەتی سەرەکی پۆلێن بکە، دواتر بەشوێن، بۆ نموونە: ئابوری بەریتانیا لە 330،942 پۆلێن بکە.

20. ئەگەر سەرچاوەیەك بابەتە سەرەکییەکەی تایبەت بوو، بەڵام ئاماژەی بەشوێنێکدا، ئەوا ژمارەی بابەتە سەرەکییەکەی دەدەینێ بێئەوەی ئاماژە بەشوێنەکە بدەین، بۆ نموونە: بیرۆکەی ئابووری لەهیند لە 330،1 پۆلێن بکە.

21. شەڕ لەناوچەیەکی دیاریکراودا، لەو ناوچەیەدا پۆلێن بکە، شەڕ لەنێوان چەند وڵاتیکدا لەکشوەردا پۆلێن بکە، شەری جیهانی لەمێژووی نوێدا پۆلێن بکە، رزگارکردنی شوێنێك لەو شوێنەدا پۆلێن بکە، شۆڕش لەوڵاتێکدا لەمێژووی ئەو وڵاتەدا پۆلێن بکە.

22. شارستانی وڵاتیك لەوڵاتدا پۆلێن بکە، شارستانی و مەدەنییەت لەمێژووی گشتیدا پۆلێن بکە.

23. ناوی کەسی، نازناو، ناوی خێزان، لەیاداشت پۆلێن بکە.

24. ئەتڵەسی مێژوویی لەجوگرافیای مێژوویدا پۆلێن بکە.

25. ئەتڵەسی جوگرافی لەجوگرافیادا پۆلێن بکە.

26. دورگەکان لەو شوێنەدا پۆلێن بکە کە لێوەی نزیکن.

27. ئاو ئەگەر بەچەند وڵاتێکدا تێپەڕی، ئەوا لەکیشوەردا پۆلێنی بکە.

28. ئمپراتۆرییەتەکان لەوشوێنەدا پۆلێن بکە کەتێیدا ژیاون، وەك ئمپراتۆرییەتی بەریتانی لەمێژووی بەریتانیادا پۆلێن بکە.

29. لەگەشتە مێژووی و جوگرافییەکاندا ئەگەر کەسەکە گرنگ تر بوو لەشوێنەکە، ئەوا لەیاداشتدا پۆلێنی دەکەین.

30. ئاژەڵ لەوێنەدا، پۆلێن دەکەین.

31. ئەگەر بلاوکراوەیەك بەناوی سەرکردە، یاساناس، مێژوو نوسێك، بلاو کرا بووە وە، پێویستە بیرۆکەی سەرچاوەکە بزانین، ئەگەر تایبەت بوو بەمێژوو، ئەوا لەمێژوودا پۆلێنی دەکەین، ئەگەر تایبەت بوو بەژیانی کەسایەتیەکە ئەوا لەیاداشتدا پۆلێنی دەکەین.

* پسپۆر لەبواری کتێبخانەو زانیارییەکاندا

دەمەوێت منداڵەکانم ئەهلی ڕیسکبن

(2-2)

جەمال هەڵەبجەیی

ئەو رەفتارانەی دەبنە هۆی ئەوەی کە منداڵان لە دەستدانە هەر کارێکی نەناسراو بسڵەمێننەوە یا ئەوەی کە لەبنەڕەتەوە دژایەتی هەر گۆڕانکاری یەك بکەن، یا ریشەیەکی دەروونی هەیە یاخود وا هەست دەکەن کە بە زیانی ئەوانە، لەدرێژەی باسەکەدا ئامارژە بە چەند خاڵێك دەکرێت کە بیرکردنەوە و رەفتاری نێگەتیڤانە بە هێز دەکات، لەبەر ئەوە خاڵەکانی خوارەوە بە وردی بخوێنەرەوە و بزانە چ خاڵێك لەگەڵ بیروراکانی تۆدا تەبایە:

.1 تۆ ژیان پڕ مەترسی وجیهان بە شوێنێکی مەترسیدار و نیگەرانکەر دەبینیت.

ئەگەر سەربەخۆنەبیت، منداڵانێك پەروەردە دەکەیت کە پاشکەوتە و شەرمن و بەتەواوی ئاتاجی تۆن، تۆ وەك کەسێکی باڵغ، بەلاَم پاشکەوتە، منداڵەکانی خۆت وەك خۆت بار دەهێنیت، بۆ تۆ ئاسانترە کە منداڵەکانت لە ئەزموونی نوێ بترسێنیت، چونکە ئەمە تەواوی ئەومەسەلەیەیە کە دەیزانیت و وا هەست دەکەیت کارێکی گرنگە کە منداڵەکەتان پشت بە تۆ ببەستێت، لەکاتێکدا کە دەبێت فێری بکەیت خۆی ژیان ئەزموون بکات.

.2 ناتەوێت رەفتارێکی وای هەبێت کە جیاواز بێت لەگەڵ شێوە مامەڵەی تۆ لەگەڵ ژیاندا بۆ تۆ هاو ئاهەنگی و سازگاری لەماڵەوە، قوتابخانە یاخود لەرەوتی ژیاندا پەسەندترە، لەبەر ئەوە بۆ تۆ ئاسانترە کە منداڵەکەشت فێری سازگاربوون ببێت، بوکەلەیەك یا خۆد روبۆتێکی ئاسن رەنگە لەماڵەوەتان بەهەمان شێوە رەفتار بکات.

.3 وای بە باش دەزانیت لەبری ئەوەی لەگەڵ هێزی بیری خۆتدا بژیت، لەگەڵ خووەکانی خۆتدا بژیت، ئەو منداڵانەی کە لە گۆڕانکاری دەترسن بەزۆری هاندەدرێن کارێك بکەن کە داوایان لێدەکرێت، راست و دروست هەمان ئەو کارەی کە دایك و باوکیان ئەنجامیان داوە، ئەمە ئاسانترین وکەم مەترسیدارترین شێوەی ژیانە، بۆ دایك وباوك شێوەیەکە لەتەمبەڵی، چونکە بۆ کاری داهێنان و نوێ وزەیەك بەخەرج نادەن.

4. چونکە خۆت لەشوێنکەوتەی زۆرینەدا دەبینیتەوە هەست بە ئارامی دەکەیت، ئاسودەترین کارگەلێك ئەنجام دەدەیت کە کەسانی دیکەش ئەنجامی دەدەن و هەماهەنگ و هاوڕەنگیت لەگەڵ زۆرینەدا، هەوڵدەدەیت لەلایەن کەسانی دیکەوە نەکەویتە بەر رەخنە و ژیانێکی ئارامت هەبێت، هاوڕەنگبوونی زۆرینە، زۆرینەیەك کە لە گۆڕانکاری دەترسن، جۆرە ژیانێك کە لە ترس دروست دەبێت "ئاندرۆ جەکسۆن" دەڵێت: "کەسێك کە دڵ و بوێری هەبێت زۆرینە دروستدەکات"، بەڵام راستییەکەی وەك زۆرینە بیرکردنەوە، سادەترین وکەم مەترسیدارترین شێوەی ژیانە کە دەتوانیت فێری منداڵەکانی بکەیت

5. زۆرتر هەوڵدەدەیت بە ڕێگەیەکی راست و دروستدا هەنگاو هەڵبگریت نەك ڕێگەی مرۆڤەخۆشبەختەکان، کاتێك منداڵەکان فێر دەکەیت تەنها بە ڕێگەیەکی ناسراودا گوزەر بکەن و خۆیان لە گۆڕانکاری و تەیکردنی ڕێگە نەناسراوەکان ببوێرن، لە راستیدا فێریان دەکەیت هەستی تەندروستی و ئاسایشیان هەبێت، دژوارە بتوانرێت لەزەمینەگەلێکدا کە هەرگیز تیایدا نەبووین، هەڵسەنگاندنێك بخەینەڕوو، چونکە مندالان هاندەدەین کە لە جێگە وهەلومەرجێکدا بمێننەوە کە بە ـ تەندروست و گونجاوی ـ دەزانین، ساغ و تەندروست بوون تەنیا لەو زەمینانەی کە ئاشنان، هاندەدرێن و لەبەر ئەوە ڕێگری لە هەر کارێکی نوێ دەکرێت

6. بە مەبەستی خۆدوورخستنەوە لە مەترسی وشکست، خۆت دەبوێریت لە هەر جۆرە گۆڕانکارییەك، ئەگەر باوەڕت وابێت کە شکست شتێکی خراپە، هەوڵدەدەیت خۆت ببوێریت لە هەر شتێك کە ببێتە مایەی شکست، لەو روانگەیەوەکە ئەسڵ لە فەرهەنگی ئێمەدا بریتییە لە سەرکەوتن، ئیدی شکست زۆر بە ناشیرین دادەنرێت، لەبەرئەوە تەواوی کۆششی خۆمان بەگەڕ دەخەین تاوەکو براوە بین بەو واتایەی بە هەر بەهایەك خۆ دەبوێرین لە هەر جۆرە ریسکێك و منداڵانیش هاندەدەین تاوەکو هەر ئەم کارە بکەن.

7. بە دروستکردنی ئاستەنگ لەبەرامبەر منداڵانێکدا کە حەز دەکەن خەون و ئارەزوو خوازی بکەن رەنگە هەست بکەیت کە دەتوانیت ڕێگە لەرووبەڕووبونەوەی منداڵەکان بگریت لەشکست لە ژیانیان تۆ ناچاریان دەکەیت تاوەکو ئاسۆی بینینی خۆیان سنوردار بکەن، بە ڕێگە ناسراو و ئاشناکاندا گوزەر بکەن، لەمەترسی و هەروەها لە ناکامی دوور بکەونەوە، بۆ ئێمەی دایك و باوك دژوارە بینەری ناکامی منداڵەکانی خۆمان بین، لەبەر ئەوە ئامۆژگارییان دەکەین کە ئاسۆی دیدی خۆیان سنوردار بکەن، ئەم کارەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە باوەڕ بەوە بێنین کە ئەوان رەزامەند و خۆشبەختن، هەڵبەتە رەنگە ئەوان رەزامەند بن، بەڵام هەرگیز سەرکەوتوو بە توانا نین، بۆ ئێمەی دایك وباوك تاوانی سەرنەکەوتنی ئەوان زۆر قورسە، لەبەر ئەوە بەناوی دوورکەوتنەوە لە شکست و نائومێدی، دەبینە ڕێگر لە خەونی گەورەیی و پێشکەوتنیان، "هەڵبەتە زۆرتر نائومێدی و شکستێك کە لێیان دەترسین، پەیوەستە بە خودی خۆمانەوە نەك منداڵەکانمانەوە".

8. بەم بیانووەی کە "ئەگەر هەلومەرج بۆ من باش بێت، بۆ منداڵەکانیشمهەرباشدەبێت"لێناگەڕێیت منداڵەکان بڕۆنە زەمینەگەلێکی نوێ و نەناسراوەوە، ئەم جۆرە تێڕوانینە ئارامیت پێدەبەخشێت، چونکە ناهێڵێت کارێکی نوێ ئەزموون بکەیت، هەروەها لە بەرامبەر منداڵەکەیشدا رەهات دەکات لە وەرگرتنی هەر بەرپرسیارێتییەك، ئاشکرایە ئەنجامدانی کارەکان بەجۆرێك کە هەر رۆژێك دووبارەت کردوونەتەوە، ڕێگەیەکی ئاسانتر و ئاسایشترەو ئەگەر رەوشی خۆت نەگۆڕیت پێشکەوتن و بەرزبوونەووە هەرگیز بەدەست نایەت.

ئەگەر منداڵەکانت فێر نەکەیت کە گۆڕانکاری شتێکی حەتمی و خۆڵێنەبوێردراوە وئەگەر هانیان نەدەیت تا لەدنیای شتە نەناسراوەکاندا بکۆڵنەوە و بەدواداچوون بکەن، دەرەنجامێکی دەبێت کە ئاماژە بۆ گرنگترین خاڵەکانی کرا، ئەگەر بزانیت تا چەندێك ئەم رەفتار و تێڕوانینانە بە زیانی خۆت ومنداڵەکانت کۆتایی دێت، تێدەگەیت ئەگەر ئەم تێڕوانینە کۆنانە نەوە بە نەوە دووبارە ببنەوە منداڵەکانتان ناتوانن ببنە مرۆڤێکی بە توانا و کارا، لەم حاڵەتەدا لە دووی شێوەگەلێکی نوێی بیرکردنەوە و مامەڵەکردندا بن لەگەڵ منداڵەکانتان، بابەتگەلێك دێنەئاراوە، شێوەگەلێکی نوێ و سەرنج راکێشە بۆ هاندانی مندالان، تا لەبری ترس لەگۆڕانکاری، پێشوازی لەو شێوەگەلە نوێ و سەرنج راکێشانە بکەن و لەبری ئەوەی کە هەمیشە سود لە سکێچە کۆنەکانی ژیان وەربگرن، پێبنێنە نێو زەمینە گەلێکی نوێوە، لە بیرتان بێت کە مرۆڤی ئەفرێنەر لە دووی نوێکاری و کاری نوێدایە، حەزی بە بابەتگەلێکی نهێنی ئامێزە و حەزدەکات دیدگایەکی باشتری سەبارەت بە گۆڕانکاری هەبێت،

شـێوەگەلێك هەن كە ئەگەر منداڵەكانت بەشێوەیەكی ڕێكوپێك دەست و پەنجەی لە گەڵدا نەرم بكەن، هەمیشە ڕووبەڕووی شتە نەناسراوەكان دەبێتەوە.

چەند ڕێنماییەك كە هانی منداڵان دەدات لە بری ترسان لەشتە نەناسراوەكان، پێشوازییان لێبكەن:

1. بەسود وەرگرتن لە شێوەگەلێكی گونجاو و ئەژمار بۆكراو و، خستنەڕووی پرسیار و پێشكەشكردنی بیری نوێ و دیتنەوەی زەمینەگەلێكی نوێ، هانی منداڵان بدە، لەونێوەندەشدا دەبێت منداڵان ژیان بە ڕووداوێك بزانن كە پڕ كارەساتە و ڕێگەیەك نییە كە بە پەیڕەولێكردن وشوێنكەوتنی كەسێك بە ئەنجام بگات، لە دنیای ئەمڕۆدا پێویستە منداڵەكانی خۆتان لەو مەترسییە واقیعییانەی كە هەن ئاگادار بكەنەوە، بەشێوەیەك كە لەگەڵ مامەڵەكردن لەگەڵ كێشەكاندا تەواو هۆشیار بجولێنەوە، بەڵام ئەگەر هەموو دنیاش بە ئاشووب و شوم و مەترسیدار بزانێت، ڕەنگە زیاد لەپێویست ئیحتیات و وریایی بەخەرج بدات.

لە هەر كۆمەڵگەیەكدا مەترسی واقیعی و ڕووداوگەلێكی جۆراوجۆر بوونی هەیە، بەڵام منداڵێك كە لە دنیای شتە نەناسراوەكاندا بترسێت هەرگیز ناتوانێت لێهاتووی پێویست بۆ مامەڵەكردن لەگەڵ مەترسیدا بەدەست بهێنێت و توانای جیاكردنەوەی هەلومەرجی مەترسیدار لەڕووداوی نوێ وسەرنجڕاكێش وەدەست ناهێنێت،هەموو نامۆ و غەریبەكان خراپ نین و ئەگەر ئێمە هیچ كاتێك لەگەڵ كەسێكی نامۆدا نەدوێین، بێگومان هەرگیز ناتوانین ئاشنا بین بە كەسانی نوێ، ئاشكرایە دەبێت هەمیشە كەسێكی بەرپرس چاودێری منداڵە زۆر وردەكان بێت، بەڵام كەم كەم كە ئەم منداڵانە گەورە دەبن، دەبێت هانیان بدەینە تا بتوانن هەلومەرجی مەترسیداری خۆیان دەستنیشانبكەن، چونكە ناتوانن هەر ساتێك لە ژێر چاودێریدابن و لە هەمان كاتدا درێژە بە ژیانی خۆیان بدەن، ئەگەر وەبیری منداڵەكان بهێنینەوە كە دەبێت هەم هۆشیاری بە خەرج بدەن و هەم پشت بەتواناكانی خۆیان ببەستن، تەنانەت كاتێك كە سەبارەت بە بابەتێك دوودڵن، هانبدرێن كە بابەتە نوێیەكە ئەزموون بكەن، دەتوانرێت ئومێدەوار بین كە منداڵەكانمان مرۆڤگەلێكی ئەفرێنەر رابێن، لەدەرەوەی ئەم حاڵەتەدا ترسنۆك دەبن كە بۆ جیاكردنەوەی حاڵەتی ئاسایی و مەترسیدار هەرگیز ناتوانن پشت بە خۆیان ببەستن.

2. هانی منداڵەكان بدە تا خواردنی نوێ ئەزموون بكەن و هەوڵبدە تا خۆراكگەلێكی جۆراوجۆر ئامادە بكەن كە خودی خۆت حەزت لێی نییە، بۆ چ منداڵەكانی ئێوەرقیان لەكەلەرمە؟؟ تەنیا بە بیانوی ئەوەی كەبە زەوق و سەلیقەی ئێوە سازگار نییە؟! تا ئەوكاتەی كە منداڵەكان زۆر بچوكن، چەندین جۆر خۆراكیان بۆ لێبنێ و ئاشنایان بكە بە خۆراكی جۆراوجۆر تا لە هەڵبژاردنی خۆراكدا چەندین بژاردەی جۆراوجۆریان لە بەردەستدا بێت، زۆر كەس لە هەموو ژیانیاندا تەنها سود لە چەندخۆراكێكی تایبەت وەردەگرن، چونكە كاتێك كە منداڵ بوون تەنیا ئەو خۆراكانەیان خواردووە، مرۆڤە داهێنەرەكان كەسانێكن كە لە ژیاندا توانای هەڵبژاردنیان هەیە، بۆ ئەو كەسانەی كە بە كردەوە دەتوانن هەموو شتێك بخۆن و ئارەزوومەندن كارێك ئەزموون بكەن كە پێشتر هەرگیز ئەزمونیان نەكردووە، ژیان زۆر چێژ بەخشترە.

3. هەوڵبدە منداڵەكان تا دەكرێت پەرستگای جۆراوجۆر ببینن، منداڵان بە هزرە گەورەكانی بیریارە ئایینی یەكانی تەواوی جیهان و هەموو مێژوو ئاشنابكە، هیچ كەسێك نابێت سنورداریێتی بیری مەزهەبی لە دەستی خۆیدابهێڵێتە، پەیڕەوی كردن لە دەستوراتی مەسیحی دژایەتی یەكی نییە لەگەڵ ئەوەی كە مرۆڤێك وانەكانی موحەممەد و موسا ـ د.خ ـ وبودا وكۆنفۆسیۆس مەسیحیەت بخوێنێتەوە، منداڵان دەبێت ئاشنابن بە هەموو بیروباوەڕە ئایینییەكان وپاشان خۆیان باشترینیان هەڵبژێرن، تەنانەت ئەگەر بیانەوێت لەسەر بیروباوەڕێكی تایبەتیش بمێننەوە ئەوا دیسان هەر كێشەیەكی تێدا نییە كە ئاشنابن بەبیرو باوەڕی كەسانی دیكە، مرۆڤە بە تواناكان لەبری ئەوەی كە تەنیا پابەند بن بەو دیدگایانەی كە لە خێزانەكانی خۆیاندا بیستویانە، ئەوا دیدگای خۆیان هەڵدەبژێرن، ئێمە دەمانەوێت منداڵان بۆ خۆیان بیر بكەنەوە و هەڵسوكەوتیان لەگەڵ كەسانی دیكەدا لە سەر بناغەی زنجیرەیەك بنەمای ئەخلاقی بێت، هانیان بدە و لەبری ئەوەی وەك ڕۆبۆتێك خۆیان بە ملزەم بزانن بەوەی كە دەبێت نەوە دوای نەوە پەیڕەوی لە بیروباوەڕە ئایینی یەكان بكەن، خۆیان ئاسۆی فكری ـ ئەخلاقی خۆیان دەستنیشان بكەن.

4. خۆ ببوێرەلەخوو گرتن بە تەنیا ڕێبازێكی سیاسیەوە بۆ خۆت و منداڵەكەت، دەرفەت بدەرە منداڵەكانت تاوەكو ئاشنا بن بەدیدگا جیاوازەكان و بیرو باوەڕەكانی خۆی لە سەر بنەمای هۆشیاری بسازێنێت، پێیان نەڵێن ئێمە لایەنگری فلان گروپ

یاخود حیزببین، لێگەڕێ تا جیاوازی گروپ و حیزبەکان بناسن، هانیان بدە تاوەکو دەنگ بەحیزبێکی تایبەت نەدەن، بەڵکە دەنگ بە کەسێك یاخود کەسانێکی تایبەت بدەن کە بەبیرکردنەوەی ئەوان ئاشنان، حیزب بەدەر لەکۆمەڵە تاکێك شتێکی دیکە نییە کە بە هۆی دیدگای تایبەتەوە لە دەوری یەك کۆبوونەتەوە، کەسێك کە بە هۆی هەڵبژاردنی حیزبەوە دەنگدەدات، خاوەن بیری خۆی نییە و

مرۆڤێکی ئاسنی بێ ئەقڵە کە لێدەگەڕێت کەسانی دیکە لەبری ئەوان بڕیار بدەن، ئەم جۆرە دەنگدانە بۆ کاندیدانێك کە شوێنکەوتەی گروپێکی تایبەتن، وەك گروپی یەکگرتوویی، گروپی ئابووری، گروپی نەژادی و هتد، راست دەردەچێت، یارمەتی منداڵەکان بدە تاوەکو بۆ خۆیان بیر بکەنەوە و رابەرێکیان نیشان بدەکە بەو جۆرە کاردەکات، یارمەتیان بدە تا کارێکیان نەبێت بەناونیشانەکانەوە لەبڕیاردانەدا پشت بە خۆیان

ببەستن، "سورن کرکگارد" زانای ئایینی دانیمارکی دەڵێت: "کاتێك ناوناتۆرەم لێدەنێیت ئەوە خودی من نەفی دەکەیت،" ئێوەش حەز ناکەن منداڵەکانتان تەنها ناونیشانگەلێکی کلێشەیی و دوور لە بیروباوەڕ یاخود دەربڕینی بیروبۆچونی کەسی بن، دڵنیاترین رێگە بۆ ئەوەی کە ئەم هەلومەرجە روونەدات ئەمەیە کە هەموو منداڵەکان هانبدەیت پێشەوابن نەك پەیڕەوکار.

5. هانی منداڵەکانت بدە هەر لەسەرتای منداڵێتییەوە ئەهلی لێکۆڵینەوە و بەدواداچوون بن، منداڵێك کە بۆ هەر کارێك پشتگیری لێبکرێت، زۆرخێرا ئەم پەیامە وەردەگرێت "کەسێکی گەورتر ئەمکارەم بۆ ئەنجامدەدات، کەواتە بۆچی هەوڵبدەم؟" کاتێك منداڵێك هەوڵدەدات خۆی خواردن بخوات، بەڵام بە هەڵە کەوچکەکە دەکێشێت بە لوت و ناوچاوی خۆیدا، چەندساتێك بیر بکەرەوە دەبینیت کە کەم کەم فێردەبێت چی بکات، پاشان هانی بدە، کاتێك سەرکەوت لەوەی کە خواردنە کە بخاتەدەمیەوە، هەستت دەرببڕە و پێبکەنە، ئەگەر منداڵەکان دەیانەوێت خۆیان جل و بەرگ بپۆشن، دەرفەتی بدەرێ تا ئەوکارەیە بکات، تەنانەت ئەگەر جار جارەش جل و بەرگەکان پاشو پێش لەبەر بکەن، لێگەرێ منداڵەکان بۆ خۆیان هەندێك لەکارەکان ئەنجام بدەن، وەك کۆکردنەوەی پێداویستییەکانی خۆی لە سەرزەوی، زووتر فێری دامەزراوی پایەدارییان بکە، هەروەها خێراتریش پاداشتی پەیوەستییان بدەرەوە، هەموو منداڵانی دنیا ئەم رستەیە دەڵێنەوە کە "من بۆ خۆم دەتوانم ئەنجامی بدەم" مەگەربە تەواوی باوەڕیان بەوە هێنابێت کە ئەقڵی ئەوان پێڕا ناگات و تەنیا بابە یاخود دایە دەتوانن بۆیان ئەنجام بدەن، چەندین جار گوزارشتگەلێکی لەم چەشنەمان لە دایك - باوك بیستووە کە "هەر ئێستا ئەمە بخۆ ـ نازانی کە من دەزانم تۆ برسیت" یاخود "دەتەوێت بڕۆیتە دەرەوە ئەم چاکەتە لەبەر بکە ـ نازانی کە من دەزانم سەرماتە ؟" هەر لەو منداڵییەوە تەنانەت بەر لەوەی کە فێری بە رێوە رۆیشتن ببن، فێریان بکە کە

دوور لە دەستێوەردانی کەسێکی گەورەتریش دەتوانن پانتایی دنیای بچوکی ژیانی خۆیان بناسن.

6. بە نیشاندانی نمونە و بە هاندان منداڵان فێر بکە کە مرۆڤ نابێت ببێتە کۆیلەی مۆدە و شتە باوەکان، ئەگەر چی سودوەرگرتن لە هەندێك مۆدی نوێ کێشەیەك نییە، بەلام لە هەمان کاتدا دەبێت منداڵان فێر ببن کە نابێت پەیوەست بن بە مۆدە و وا بیر بکەنەوە کە ئەگەر گوێ نەدەنە ئەم شتە کاتی و زوو گۆڕەرییانە "بە دواکەوتوو دادەنرێن" لەم بارەوە لەگەڵ منداڵاندا بدوێ کە گرنگی هەڵبژاردنی جل وبەرگ دەبێت لەسەر بنەرەتی نیاز وپێویستی بێت نەك لەسەر بنەرەتی ئەمەی کە کەسێکی دیکە ئەو جل وبەرگە دەپۆشێت، پێویستی شوێنکەوتن بەم بیانووەوەیە کە کەرەستەیە بۆ پەیڕەویکردن لە زۆرینەی کۆمەڵگە و لەبەر ئەوە ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی کە تۆش وەك کەسانی دیکە بیر بکەیتەوە، هەڵس وکەوت بکەیت وجل و بەرگ بپۆشیت،ئەگەر منداڵان بە جۆرێك پەروەردە بکەیت کە بە تەواوەتی وەك کەسانی دیکەبن، خودی خۆیان چییان پێیە بۆ دەربڕین وخستنە ڕوو؟ کاتێك ئەوان ئەو شتەیان دەوێت کە کەسێکی دیکە دەیپۆشێت، ڕاستەوخۆ پرسیاریان لێبکە: "ئایا دەتەوێت بە تەواوی وەك کەسانی دیکە بیت؟ یا ئەوەی کە بەراستی وا بیر دەکەیتەوە ئەم جل و بەرگە لێدێت و شایستەتە؟؟؟" لە ڕێی نمونە هێنانەوە فێریان بکە کۆت و بەند نەبێت بەوەی کە جێگە پەسەندی هەمووانە، نیاز بە وێکچوون میکانیزمێکە بۆ هەماهەنگی لەگەڵ زۆرینەدا ناچارت دەکات وەك هەمووان بیر بکەیتەوە، هەڵس و کەوت بکەیت و جل و بەرگ بپۆشیت، ئەگەر منداڵەکانت وەك کەسانی دیکە رابهێنیت، ئیدی خۆتان چیتانداوە پێیان، کاتێك داوای جل و بەرگێك دەکەن کە هەمووان لەبەری دەکەن لێیان بپرسە: "پێت وایە ئەم جل و بەرگەت لێدێت؟؟ یا ئەوەی کە دەتەوێت وەك کەسانی دیکەت لێبێت؟؟" دواتر ئەگەر بە راستی ئەوەیان دەویست لە هەر تەمەنێکدا بوون ئەوا بنێرە بۆ کرینی ئەو جل و بەرگە.

7. ئەگەر منداڵەکان شەڕیان لەگەڵ یەکدیدا کرد، لێگەرێ بزانن کە لە مەسەلەکەیان ئاگاداریت و دەزانیت کە شەر دوولایەنە دەبێت، ئەسپینۆزا دەڵێت: "گرنگ نییە چەندێك ناسك دەیبریت، گرنگ ئەمەیە کە هەمیشە دوولایەن هەیە" ئەم مەسەلەیەت لە پێش چاو بێت و پاشان بە منداڵەکان بلێ پەیرەوی لەیاساکان بکەن، گوێ بۆ ئامۆژکارییەکان بگرن یاخود هەمیشە هەق بە ماموستایە و هەمیشە دەبێت رێز لە گەورەکان بگرن، تۆ حەز ناکەیت لە بری منداڵێکی بە توانا منداڵێکت هەبێت کە کوێر کوێرانە گوێرایەڵ بن، کەسە بەتواناکان لە زۆرحاڵەتدا خۆیان لە ئاراستەی پێچەوانەی مرۆڤە بەتواناکاندا دەبیننەوە، منداڵانیش بەهەمان شێوەن. هانی منداڵەکان بدەن کە لە هۆکان بپرسن و بلێن (بۆچی؟؟) و بەهۆی بپرسیارەوە سەرزەنشتیان مەکەن هیچ کاتێك بە هۆیەوە کارێك ئەنجام نەدەن کە کەسانی دیکە ئەنجامیدەدەن.

ئەو گۆڕاکاریانەی کە بوونەتە هۆی پێشکەوتنی جیهان بە هۆی ئەمەوە نەبووەکە دەستەیەك خاوەنی شێوە فکرەیەك بوون وپێی دڵخۆش بوون، بەڵکو گۆڕانکارییەکان لە کەسانێکەوە سەرچاوەیان گرتووە کە لەگەڵ ئاداب و رێورەسمێکی باودا کەوتوونەتەوە جەنگ و هەرایەوە کە جەوهەری خۆیان لە دەستداوە، ئەم بیرۆکەیە لەمێشکی منداڵەکەت بکەرە دەرەوە، مەگەر ئەوەی بتەوێت کاتێك گەورەبوو کەسێکی نارازی و پەیرەو کار بێت، منداڵەکانت فێر بکە کە هیچ جیاوازی یەك نییە لە نێوان کەسانێك کە تەنیا پەیڕەوکارن و کەسانێك کە تەنیا سازی نەیاری دەژەنن، ئەو کەسەی کە نەیاری پەیڕەکارییە وتەنیا دەیەوێت لەبەرەی نەیاریدابێت، دەتوانرێت لەگەڵ حەز و رەفتاری کەسانی دیکەدا رابهێنرێت،ئەم جۆرە نەیاریکردنە ناواقیعییە بە هەمان ئەندازە کە پەیرەوی لێکردن ناواقیعی بوو بەهۆی بەڵگەکانی سەرەوە، منداڵەکانت فێربکە تا راستگۆیانە دەروونی خۆیان بگەرێن و ئەگەر کێشەیەکیان دیتەوە خۆیان چاکبکەن.

کاتێك (لوری) خوێندکارێکە تەمەن پانزە ساڵە بوو لەوانەی بیرکاریدا دوچاری کێشەیەك بوو لەگەڵ ماموستاکەیدا و لەئاکامی ئەم ڕووبەڕوبوونەوەدا لەپۆل کرایە دەرەوە، داوام لێکرد بیر لەدەرەنجامی کارەکەی خۆی بکاتەوە، پێم وت بەهۆی کۆششێك کە بۆ چاککردنی بیروباوەڕی ماموستاکەی هەیەتی زیان بە خۆی دەگەیەنێت و پێشنیارم کرد باشتر وایە بەئارامی پەیگیری وانەی بیرکاری بکات وئەو ناکۆکییەش فەرامۆش بکات کە لەگەڵ ماموستاکەیدا هەیبوو، لەو روانگەوەی کە ئەو ئەو رقونەفرەتەی فەرامۆش کرد کە بەرامبەر بەماموستاکەی هەیبوو توانی دوور لەکێشە بەبیرکردنەوەی قووڵەوە دریژە بەخوێندنی خۆی

بدات، گرنگ ئەوەیە کە ئامانجی ئەو ئەمە بوو کە وانەی بیرکاری تێپەڕێنێت ولەخوێندنەکەی بەردەوامبێت، بەڵام چەند مانگێك دواتر کاتێك لەبارەی بابەتێکی دیکەوە بەشێوەیەکی نادادانە مامەڵەی لەگەڵداکرا بوو پشتگیریم لێکردوو ویستم لە راوێژکار و چاودێری قوتابخانە شکات بکەم، ئەوسەرسام بوو، سەبارەت بە بیرکاری ئەو چووبووە ناو جەنگێکی نەشیاوەوە، بەڵام ئێستاش کە لەو بارەوە کە نادادی بەرامبەر کرا بوو، لە هەرتەمەنێکدا منداڵەکانت فێربکە کە پرسیارکردنی (بۆچی؟) زۆر گرنگی هەیە خەبات و شەڕ دژی نادادی کارێکی ئاقڵانەیە، بەڵام جەنگێکی بێ سود کە دواجار بە قووربانی بوونی ئەوان کۆتایی دێت، بریتییەلە بەفیڕۆدانی کات.

8. بۆ ئەوەی جارجار بتوانیت منداڵەکان بێدەنگ بکەیت رەگەزگەلێکی وەك دێو ودرنج خوو خو شەولەبان و..هتد لەبیرو هۆشیاندا دروست نەکەیت، منداڵە ترسنۆکەکان کاتێك گەورە دەبن لە مەسەلە نەناسراوەکان زیاتر دەترسن، وێڕای ئەوە منداڵێکی دوو ساڵە لە خێوو دێو و درنج دەترسێت بە هەمان ئەندازەیەك کە خودی خۆت لە لەتاریکی شەودا لە قولایی دارستاندا، لەدەنگ گەلێکی ناساز دەترسیت، لای ئەوان دێوو درنج خودی خۆتیت، رەوشگەلێکی نیگەران و ترسناك دەبێتە هۆی هێنانە ئارای وێناکردنێکی شۆکی و بۆ ژیان و سروشتی بەدگومانی لای منداڵان، ئەو منداڵانەی کە بەهۆی خراپ سوود وەرگرتنی تۆ لە پاکی ئەوان لە "نیشاندانی دنیای نەناسراوەکان" لەتاریکی دەترسن، بۆ هەموو تەمەنیان ترسنۆك دەبن.

دنیا شوێنی جوانییە و گۆڕانکاری بە ئەزموونێکی جوان دەژمێردرێت، ئەم مەسەلەیە بەمنداڵەکانت بڵێ تا هەمیشە پۆزەتیڤانە بیر بکەنەوە و ئومێدەوار بن، بۆ کەنارخستنی ئەوترسانەی کە بەهۆی هەڵەی تۆ یاخود کەسانێکی دیکەوە دروست بوون دەتوانیت سوود لەم گوزارشتەی خوارەوە وەربگریت، "دێو و درنج هەقیقەتی نییە ، هیچ کەسێك کاری بەتۆوەوە نییە، تۆ گەورەبوویت، وەرە پێکەوە بڕۆین وسەیربکەین کە هیچ شتێك نییە" هەندێکجار ترس لەلایەن خوشك یاخود برای گەورەترەوە، هەندێکجار لەلایەن فیلمە سینەماییەکانەوە،یاخودتەنانەت بەهۆی هەواڵەوە لەمنداڵاندا دروست دەبێت، زۆر خێرا دەبێت وەبیریان بهێنیتەوە کە لێبکۆڵنەوە و ترسێکی نەشیاویان نەبێت، تاوەکو هەموو تەمەنیان سود لەم رەوشە وەربگرن، نیشانیان بدە کە یەدەگی پێویست بە خەرج دەدەیت، بەڵام دەربارەی دێو و درنج و هاوچەشنەکانی نادوێیت.

9. کاتێك کە منداڵان باس لەئارەزوو و خەونەکانی خۆیان دەکەن، هانیان بدە، تەنانەت ئەگەرچی ئەوخەونانەش نەشیاو و نائەقڵانیش بن، کاتێك کە کورە گەنجەکەت پێت دەڵێت دەمەوێت ببمە دکتۆر، بەڵام نمرەکانی لە کارتەکەیدا لاوازە، پێویست ناکات کە وتارێکی رەسمی بەرپا بکەیت کە ئەم بەم نمرانەوە خەونی گەورەی نەبێت، بەڵکو بە پێچەوانەوە پشتگیری لێبکە و بڵێ: "بە دڵنیاییەوە، لە بیریابە، بۆچی نا؟ هیچ کاتێك بۆ هیچ کارێك درەنگ نییە"، "من دڵنیام ئەگەر هەوڵبدەیت، هەر کارێکت بوێت دەتوانیت ئەنجامی بدەیت" هیچ کاتێك ڕێگە لە منداڵان مەگرن لەبوونی ئامانج و خەونەگەورەکان، خراپترین شتی مومکین ئەمەیە کاتێك کە منداڵان رووبەرووی کێشەیەك دەبنەوە، سەرلەنوێ بەئامانجەکانی خۆیاندا بچنەوە.

شتێك کە منداڵەکانی تۆ پێویستە بیزانن ئەمەیە کە لە قسە و باسەکانی تۆدا وشەی "نامومکین" بوونی نییە و بزانن کە تۆ پێشوازی لەخەونەکانیان دەکەیت، تەنانەت ئەگەرچی ئەو خەونانەش بەبۆچوونی تۆ نامومکین بێت، وێناکە کاتێك ویلبر و ئورویل بەدایك و باوکی خۆیان وت: کە دەیانەوێت بفرن، ئەوان چ هەستێکیان هەبوو؟؟، یاخود کاتێك کە ئەدیسۆن بە دایك وباوکی خۆی وت: دەیەوێت بەبێ ئاگر هەموو شوێنێك روناك بکاتەوە، ئەوان چ هەستێکیان هەبوو؟؟، کاتێك کە هەنری فۆرد رایگەیاند کە دەیەوێت لەبری ئەسپ لەئۆتۆمبیلەکاندا سود لەماتۆڕ وەربگرێت، دایك و باوکی چ هەستێکیان هەبوو؟؟

لێگەڕێن تا منداڵان خاوەن خەونی خۆیان بن، هانیانبدەن خاوەن خەونی گەورە بن، ڕێگەی جووڵەیان لێ مەگرن، لێگەڕێن زیاتر لە گەڵتانا بدوێن وبڵێن کە چییان دەوێت و تەنانەت چ لێکۆڵینەوە پشکنینێك ئەنجام بدەن، بە راستی تۆ وا بیر دەکەیتەوە کە دواجار دەبێت کێ بۆ نەخۆشی شێرپەنجە و هەندێك نەخۆشی بێ چارەسەر، داوو و دەرمان و چارەسەر پەیدا دەکات.

10. منداڵەکان لە هەر تەمەنێکدا کە هەن هانیانبدە کە هەمیشە سەخترین ڕێگە بگرنەبەر، لێگەڕێ منداڵەکانت بزانن ئەگەر هەوڵبدەن بۆ چارەسەرکردنی

کێشەیەك و دەرەنجامێکی خوازراویان بە دەست نەهێنا، تۆ نائومێد نابیت، بزانن ئەگەر مامۆستایەکی خوێنەواریان هەبێت وخراپ نمرە دەبەخشێت، تۆ نارەحەت نابیت، وەبیریان بهێنەوە ئەگەر دەیانەوێت لەسەر بەرزاییەکی بەرزەوە باز بدەن، وردی وهۆشیاری پێویست بە خەرج بدەن هانیان بدەن کە کاری دژوار و پڕ لەئاستەنگ ئەنجام بدەن، وەك وانەیەکی بیرکاری پێشکەوتوو، پڕکردنەوەی خشتەیەکی سەخت، مەلەکردن لەبنی حەوزێکدا بە درێژایی حەوزەکە، سەرکەوتن بەسەر کێودا، ئەگەر راستەوخۆ نیشانیان بدەیت کە شکستت پێ قەبووڵەو هەمیشە رێگەیەکی ئاشنا و ناسراو ناگریتەبەر، لە راستیدا نمونەی کەسێکت نیشانداوە کە مامەڵە لەگەڵ دنیای شتە نەناسراوەکاندا دەکات.

11. لەبەرامبەری کەسانی دیکەدا ئاگاداری داوەریکردنی پێش وەخت و دەمارگیری خۆت بە،ئێمە دەربارەی شتێك داوەری پێش وەخت دەکەین کە لێی ئاگادار نین، چونکە داوەریکردنی پێشوەخت واتە قەزاوەتێکی دوور لەئەزموون و هۆشیاری، ئەم جۆرە بیرکردنەیە دەبێتە هۆی ئەوەی کە منداڵان هەڵبێن لەو شتەی کە تۆ لەبارەیەوە پێش وەخت داوەریت کردووە و لێی دوور بکەونەوە، دەرەنجام زۆر تێناپەڕێت کە دووچاری لاوازی و سنوردار بوونێك دەبن کە تەمەنێك لە گەڵیاندا دەبێت، مرۆڤە بەتواناکان پێش وەخت دەربارەی هیچ کەسێك پێش داوەری ناکەن، لە راستیدا ئەم کەسانە ئەسڵەن بەرامبەر هیچ کەسێك قەزاوەت ناکەن و شێوەی بیرکردنەوەی ئەمان ئەوەیە کە ئەو کەسانەیان پێ قەبووڵە کە بە جۆرێکی دیکە بیر دەکەنەوە، هەرچەندێك ئەهلی قەبوڵکردنی کەسانی دیکە و ئەهلی وردەکاری ولێکۆڵینەوەبین وڕێز لە لە کەسانێك بگریت کە لە تۆ جیاوازن، ئەوا یارمەتی گەشەپێدانی منداڵەکانت داوە، وێڕای ئەمە کارێکت کردووە تاوەکو ئەو ئاستەنگانە لەنێوبەریت کە خەڵکی لەیەك جیاکردوەتەوە.

ئەگەر منداڵان فێربکەیت تا کەسانی دیکەیان خۆش بووێت و بە هێمنی و خۆڕاگری لەگەڵیاندا مامەڵەبکەن، و بۆ خۆشتان ئەهلی کار و کردەوە بن، ئەوا ئەو دەرەنجامە نالەبارە کۆتایی پێدێت کە بووەتە هۆی ئەم هەمووە نەفرەت ورەنجاندنە لەجیهاندا، بەڵام تەنها رێگەیەك بۆ گۆڕینی کەسانی دیکە ئەمەیە کە سەرەتا لە خۆت و پاشان لە منداڵەکانتەوە دەست پێبکەیت، گردوون ئاڵپۆرت کە دەربارەی دەمارگیری بێ چەندوچوون نوسیویەتی دەڵێت: "دایکانێك کە منداڵەکانیان دەمارگیرن، زۆرتر لەو دایکانەی کە منداڵەکانیان دەمارگیر نین، باوەڕیان وایە کە گوێڕایەڵی

و ملکەچی گرنگترین شتێکە کە منداڵان دەبێت فێر بن" مەسەلەکە روونە، لەبری ئـەوەی منداڵەکان فێری "بەسـەر چاو دایکە" یاخود "بەسەر چاو باوکە" بکەیت، فێریان بکە بڵێن "بۆچی ؟" گەرنا فێری دەمارگیریانی خۆتی دەکەیت!

12. لـە بیرتـان بێت ئەرکـی دایك وباوك ئەمەیە کە منـداڵان فێری ئەوە بکەن کـە خۆیان چاودێـری خۆیان بن، ئەمـە خاڵێکی گرنگە کە منداڵەکان فێر بکەین سـەربەخۆ را بێن و فێر ببن کە لەبیری خۆیاندابن، بۆ ئەم کارە هەوڵبدە لەقۆناغی منداڵێتیدائەوەندەچاودێرییان نەکەیت کە بۆ ئەنجامدانی هەر کارێك و هەر بیرێك روخسـەت لەتۆ وەربگرن، ئەمـە خاڵێکی گرنگە کـە منداڵەکان لە هـەر تەمەنێکـدا کە هـەن، لەهەندێك زەمینەداروخسـەت وەربگرن و هەڵبەتە ئەم مەسـەلەیە پەیوەسـتە بەبۆچونی تـۆوە لەبـارەی ئامادەکردنـی هەر یەك لەمنداڵەکان سەبارەت بە قەبووڵکردنی بەرپرسیارێتی، ئەم ئامادەییە لە منداڵاندا جیاوازە، بەڵام ئەمە گرنگە کە یارمەتیان بدەیت تاوەکو لە رێنمایی کردندا پشـت بەخۆ ببەسـتن و لـە قەزاوەتی خۆیان نەترسـن، ئەمـە بەڵگـە نەویسـتە کە منداڵێکی تەمەن دە سـاڵە ناچار بێت بۆ ئەوەی کە بەشێکی شەو لەماڵی هاورێکەی بمێنێتەوە و روخسەت لە دایك وباوکی وەر بگرێت، بەڵام ئەمەی کە هەر ئەم منداڵە بۆ ئەوەی سـواری پاسـکیلی هاورێکەی ببێت یا تەنانـەت کرینی دۆندرمەیەك بریار بێت روخسـەت لە تۆ وەربگرێت، باشتروایە بەرپرسیارێتی ئەم جۆرەکارانە بەخودی خۆی بسـپێریت تاوەکو ئاشنا بێت بەدنیای شتە نەناسراوەکان کە بە "سەربەخۆیی هزری" ناودەبرێت.

وا بیر نەکەیتەوە کـە ئەوان ناتوانن بەرپرسـیارێتی وەربگـرن، هەڵبەتە لە بەجێهێنانـی هەندێك بەرپرسـیارێتی کەسـیدا کورتیان نواند ئەوا دەتوانیت ئەم مەسـەلەیە هاوپێـچ بکەیت لەگەڵ وەرگرتنـی روخسـەتدا، تەنانـەت لە سـاڵانی سـەرەتاییدا، لـە سـنورێکی ماقولدا دەرفەتیان بـدەرێ تا خاوەنی بەرپرسیارێتی بیرکردنەوە و کارکردنی خۆیان بن، پێویسـت نـاکات هەر کاتێك منداڵێکی دوو سـاڵە کە دەیەوێت یاری بـە بووکەڵەکـەی خۆی بـکات یاخود خـواردن بخوات، روخسـەت وەربگرێت، منداڵێکی تەمەن پێنج ساڵان بۆ هەندێك لـەکارەکان دەتوانێت پشـت بەقەزاوەتی خۆی ببەستێت، بۆ نمونە لەکاتی خۆیدا کورتە خەوێـك بکات، بۆ خـۆی هاورێ هەڵبژێریـت، یاخود وەك مرۆڤێك بڵێت حەزی لە چییە، منداڵێکی تەمەن دە ساڵان بە شێوەیەکی ئاسـایی ئامادەیی تەواوی هەیە نانی بەیانـی بۆ خۆی ئامادەبکات، جل و بەرگی خۆی بشـۆرێت، ژوورەکەی خۆی پاك بکاتەوە، کەل و پەلی یاریکردن بۆ خۆی هەڵبژێرێت، و چەند بریارێکی دیکەش بدات، تازەپێگەیشتوان دەتوانن ژیانی خۆیان ئیدارەبکەن، هەڵبەتە ئەگەر بەهرەمەنـد بـن لـە رێنمایکردنی تۆ وبزانن کە ئەگەر هاتوو سوود لەدەرفەتی باش وەرنەگـرن، ئەوا لێی بێبەش دەبن، روخسـەت وەرگرتن بۆ هـەر کارێك لە تایبەتمەندییەکانـی قۆناغی منداڵێتی یـە و ئەگـەر چـی دەبێـت لەتەمەنە جیاوازەکاندا روخسەت وەربگرن، بەڵام ئـەم خاڵـەش گرنگە کـە دەبێت خۆت ببوێریت لە چاودێریکردنـی بەردەوام و بیرکردنـەوە لـە بری ئـەوان، گەرنا رەنگە بەهۆی دەسـتێوەردانی بەردەوام لە ژیانیـان بترەنجێنن، یاخود بگۆردرێن بـۆ مرۆڤگەلێکـی بچوك کـە نەتوانن بیربکەنەوە، بۆ هەر کارێك پێویستیان بە راوێژی تۆ هەیە ویاخود دەست نادەنە هیچ کارێك مەگەر پێیان بڵێیت کە چی بکەن.

ئەگەر هانی منداڵان بدەیت تا خاوەنی سەربەخۆییەکی ماقول و هۆشیارانەبن، دەبینیـت کەخوو دەگرن بـە گۆرانکاری و دنیای شـتە نەناسـراوەکانەوە، بۆچی روخسەتی نەنوسراو نەوتراوت پێبەخشین تا دەربـارەی ژیانـی خۆیـان قەزاوەتی خۆیان ئەزموون بکـەن، بۆ مانگەکانی هاویـن و رۆژەکانـی بەرنامەرێـژی مەکە وروخسـەتیان بـدەرێ خۆیان بۆ خۆیان بەرنامەرێـژی بکەن، بۆ خۆتان زنجیرەیـەك سـەرگەرمی بەئەکتیڤ و زیندووتـان هەبێت و هەمـوو کاتەکانی خۆتان لە منداڵەکانتانا بەخەرج مەدەن، روخسـەتیان بدەنێ دەربارەی ئەوەی کە حەزیان لێیە بریار بـدەن وچێژ ببەن، هەندێکجار لەبری ئەوەی کە مامۆستایەکی تـەواو شـارەزا بیـت، قوتابی یـەك بە، منداڵێك کە هەموو رۆژەکانی بۆ بەرنامە رێژی کراوە لەداهاتوودا ئامادەیی ئەوەی تێدا نییە بتوانێت مامەڵەی دنیای شتە نەناسراوەکان بکات یاخود بە شێوەیەکی گونجاو ئیـدارەی گۆرانکارییەکان بکات، من بیسـتومە کە هەندێك دایك وباوك بەمنداڵەکانیـان دەڵێـن: "دەتوانیـت سەعات نۆ سواری پاسـکیل ببیت، بەڵام دەبێـت سـەعات دە و نیو لێـرەدا بیت، چونکـە میوانمان هەیـە، دواتر لەکاتی نیـوەرۆدا پێکەوە نانی نێوەرۆ دەخۆین، دواتـر سـەعات دووی پـاش نیـوەرۆ لێرەدا بـە دەمانەوێت برۆین بۆ پارك، سـەعات چوار ونیو دەتوانیت لەگەڵ باوکت بدوێیت وسەری سەعاتی شەش نانی ئێوارە دەخۆیـن، دوای نانی ئێوارە دەرۆیـن بۆ سـینەما و دەبێت سـەری سەعاتی نۆ بخەویت، چونکە بەیانی زوو هەڵتدەستێنم تا ئامادە بیت بۆ رۆژێکی سەرنجراکێشی دیکە".

ئەم جۆرە بەرنامەرێژییە بۆ ژیانی منداڵێك یاخود تازەلاوێك ئەوەی فێر دەكات كە ئەو ئەسڵەن ئەقڵی نییە وئەگەر دەیەوێت بزانێت چۆنچۆنی چێژ لە ژیانی خۆی ببات دەبێت پرسیار لە دایك و باوكی بكات، چونكە ناتوانێت لە مەسەلە گەلێكی گرنگی لەم چەشنانەدا خۆی بۆ خۆی بڕیار بدات، هەڵبەتە مەبەستی من ئەمە نییە كە منداڵەكان رەها بكەیت و لەبیریان بكەیت، بەڵكو ئامۆژگاری من ئەمەیە كە گونجاندن وهاوسەنگی رەچاو بكەیت، یارمەتیان بدەیت تاوەكو بیر لەخۆیان بكەنەوە، گرنگی بدەن بە ئاسودەیی و خۆشبەختی خۆیان وپێگەی خۆیان دەرك بكەن، فێریان بكە كە دەبێت لەژیانی خۆیاندا هەندێك بەرپرسیارێتیان هەبێت وبزانن كە باشتر وایە دوور لە دەست تێوەردان و بەرپرسیارێتی كەسانی دیكە، بەرنامەرێژی ژیانی خۆیان بكەن.

13. هەوڵبدە ژیانی خۆت هاوڕێ بكەیت لەگەڵ سەركەوتندا و چێژ لە سەركەوتنی منداڵەكانت هەربگریت، هێندە دەست وەرمەدەرە ژیانی منداڵەكانت بە جۆرێك كە بوونت ببێتە بارێك لەسەر ژیانیان، لەهەمانكاتدا كە چێژ لە سەركەوتن و پێشكەوتنی منداڵەكانتان و هاوڕێیەتی ئەوان بۆ چالاكییە جیاوازەكانی وەك وەرزشی قوتابخانە دەبەیت، ئەمەش گرنگی هەیە كە روخسەتیان پێبدەیت كە بۆ خۆیان پەیگیری ئەم چالاكی یانە بكەن بەهۆی دەرەنجامێك كە جێگەی سەرنجی ئەوانە، بینەرێكی بەزەوق و شەوق بە، بەلام دڵنیا بە ئەزمونەكانی ئەوان پەیوەستە بە خودی خۆیان و ئەزمونی تۆش پەیوەستە بەخودی خۆتەوە، بە منداڵەكانت نیشانبدە كە تۆش هەروەك ئەوان دڵپەیوەستیت هەیە، ئەگەر بە چوونە دەرەوەی تۆ لەماڵەوە، ئەوان نارەحەت دەبن ئەوا بە رەوشێكی ماقول و هاوكات یەكلاكەرەوە بۆیان رونبكەرەوە كە تۆش وەك ئەوان حەز دەكەیت یاری بكەیت، تۆش بابەتگەلێك هەن كە جێگەی حەز وئارەزووتن و حەزدەكەیت كە لەگەڵ دۆستەكانی خۆتدا تەنیا بیت، پاشان كارێكیش ئەنجام بدەیت!

ئەگەر هەست بە رەزامەندی سەركەوتن بكەیت، ئەگەر هەست بكەیت بەوەی كە گرنگیت پێدەدەن، دایك وباوكێكی باشتر دەبیت و تەنانەت مرۆڤیكی باشتر دەبیت، تا ئەوەی كە لە ماڵەوە گرفتاری خواست و چاوەڕوانییەكانی منداڵەكانی خۆت بیت، ئەگەر لەژیانێكی بەردداردا بەرهەم و لە كۆمەڵگەدا مرۆڤێكی گرنگ بیت و چێژ لە ژیانی خۆت ببەیت، ئەوا باشترین نمونە و پێشەنگی زیندوودەبیت بۆ منداڵەكانت.

لە ژیانی رۆژانەدا بۆ منداڵەكانت پێشەنگ بە، تەنانەت ئەگەر چی لە گەڵیشت دەجەنگن تا تۆ بیری خۆت بگۆڕیت و دیلی خواستەكانی ئەوان بیت، منداڵان نیازیان بەرابەرێك هەیە لە مرۆڤێكی خۆشبەخت و خۆسازە، نەك كەسێك كە وەك منداڵەكان دەژی وچەند ساتێك دواتر دووچاری پەرێشانی و نیگەرانی دەبێت.

14.هەرگیز ئامۆژگاری منداڵەكانت نەكەیت كە هەموو تەمەنیان سنوردار بكەیت، منداڵانێك كە هەمیشە پێی دەڵێن وەرزشكار نییە بەخێرایی ئەم وێنایە لەمێشكیدا دروست دەبێت و دەچەسپێت، سەرەنجام لە هەموو چالاكییەكی وەرزشی دوور دەكەوێتەوە و رەفتاری خۆی بەم وێنانە ئاراستەدەكات: "من ئەسڵەن وەرزشكار نیم وهەرگیزیش نەبووم جەوهەری من ئاوەهایە، رێگەچارەیەكم نییە" هانی منداڵەكان بدە تا لە ژیاندا هەموو شتێك ئەزمون بكەن، لەو زەمینانەدا كەهەست دەكەن لاوازن مەشق بكەن وئەو تێڕوانینانەی كە بۆ خۆیان هەیانەو ئاستەنگە لەبەر دەم چێژ بردنیان لە ژیان بیخەنە كەنارەوە و شتێك نەڵێن كە چاوەڕوانی ئەوان لە خۆیان لاواز دەكات، هەر كەسێك لە خۆیدا ئەو توانایيەی تێدایە تاوەكو لە هەر زەمینەیەكدا لە كاروبارانێكدا كە بە مرۆڤەوە پەیوەستە، بێ وێنە و دەگمەن بێت، هەڵبەتە ئەگەر خۆی بیەوێت، هەرگیز بۆ ساتانێكیش رێگە بە خۆتان نەدەن وا بیر بكەنەوە كە بە هۆی وێناكردنێكی كۆن و رزیوەوە كە بەرامبەر بە خۆتان هەتانە، پێتان وا بێت كە ئەوان ناتوانن كارێك ئەنجام بدەن، هەركات بیستت كە دەڵێن: "من توانام نییە" یا "من جوان نیم"یا "من باش نیم" وەلام بدەرەوە: "تۆ خۆت وا بیر دەكەیتەوە، حەز دەكەیت بیرت بگۆڕە؟ " لێگەڕێ بزانن ئەگەر چی ئەوان متمانەیان بە خۆیان نییە، بەلام تۆ باشتر دەزانیت.

15. لەبری ئەوەی بڵێیت: "ئەوپەڕی هەوڵی خۆت بدە" تەنیا بڵێ "ئەم كارە ئەنجام بدە" گورازشتی "ئەوپەڕی هەوڵی خۆتبدە" وەهم و وێنایەكی پوچە، چونكە مرۆڤ هیچ كاتێك لەژیانی خۆیدا نازانێت ئەوپەڕی هەوڵی ئەو چییە، وێڕای ئەوە پێویست ناكات مرۆڤ لە هەموو ئەو زەمینانەی كە بەوەوە پەیوەستە سەركەوتوو بێت، چێژوەرگرتن لە ژیان زۆر لەمە گرنگترە كە كاركردی تۆ پلەبەندی بكرێت، منداڵەكان نابێت بكەونە پێگەیەكی واوە كە بەهای ئەوان پەیوەستە بە شێوەی كاركردی ئەوانەوە، ئەگەرچی زۆر باشە كە چەند حاڵەتێكی سنورداردا نایاب بن، بەلام زۆر ئەقڵانیتر و باشترە لە زەمینە جۆراوجۆرەكاندا كۆشش بكەن و ئەوزەمینانە پەیگیری

بکەن، نەك ئەمەی کە ناچار بن لەهەموو ئەوزەمینانــەدا یەکــەم و ســەرکەوتوو بــن، ئــەو منداڵانەی وا وێنــا دەکەن کە دەبێت هەمیشە نایاب بن، لەبری ئەوەی رووبــەرووی ئەگــەری شکســت ببنەوە، هەوڵدەدەن لێــی دوور بکەونەوە و لەو نێوەندەشــدا رەنگە هەوڵی هەمیشەیی بو ئــەوەی کە باشــترین بــن، دووچاری پەرێشانی و نیگەرانی بن.

ئەگــەر پێشــکەوتن لە کاروبــاردا بەنیشــانەی دیاری ســەرکەوتن بزانین، ئەوا لە هەڵسەنگاندنی خۆماندا سودمان لەکەرەستەی بێ نرخ بردووە، لە کاتێکدا کە ســوود وەرگرتن لە ئاسودە خاتری و بەدەستهێنانی دەسەڵات لە بری پێودانگە دەرەکیەکانی پێشکەوتن، نیشانەگەلێکی باشــترن، هەروەهــا ئەگــەر منداڵەکەت فێــر بێت بەخەیــاڵ ئاســودەییەوە بە ئاراســتەی ئارەزووەکانی خۆیدا هەنگاو هەڵگرێت و کارێکی بە پێناسەی کەسانی دیکەوە نەبێت کە بۆ سەرکەوتن دەیکەن، ســەرکەوتنگەلێکی زاهــیری لــە هەموو قۆناغەکانــی ژیانــدا دەبێتــە بەشــی منداڵەکــەت، ســەرکەوتنیش هــەروەك ئەشــق و خۆشــبەختی حاڵەتێکــی دەروونییــە، لەبەر ئــەوە لەبری ئەوەی هەوڵبدەیت بە چالاکییەکانت بەدەستی بێنیت، خودی خۆت ســەرکەوتن بکەرە بەش و پشکی چالاکییەکانت، منداڵەکانت فێر بکە تاوەکو چێژ لە ژیان وەربگرن و لە هەموو کارێکــدا کە ئەنجامی دەدەن هەســت بە ئاســودەیی بکــەن، تاوەکو سەرکەوتن بەو پێناسەیەی کە من لێردا دەیخەمەروو لــە هەموو ژیاندا هاورێیان بێــت، رێگەیەکــی دیکە (و لە راســتیدا رێگەی هەڵە) ئەمەیــە کە منداڵەکانت ناچــار بکەیت کە لە دووی پێشــکەوتنی زیاتر و زیاتردا بن وسەرەنجام لە هەموو تەمەنــدا دووچاری نەخۆشــی یەك بن بە ناوی "پێشکەوتنەوە" و هەمیشەش سەرکەوتن لە دەستیان هەڵبێت.

16. هێندە منداڵەکان مەخەرە ژێر فشــارەوە تــا ناچاریان بکەیــت کە لە هەموو شــتێکدا ســەرکەوتوو بن، بەڵکو فێریــان بکــە هەمــوو کارێــك ئەنجام بــدەن و وابــیر نەکەنــەوە کــە زەرەر دەکــەن، لە هەمــان کاتدا کــە نمرەی نایاب شــتێکی باشــە، بەڵام زانست زۆر لەوە بەرز وپیرۆزترە، لە هەمان کاتدا کە بەدەستهێنانی خەڵات و مەدالیا کارێکی جوانە، بەڵام بەشداریکردن لە پێشبرکێی پاڵەوانــی وجۆش و خرۆشــی ژیان، زۆر بەســودترە لەو فشارە رادەبەدەرەی کە بــۆ ســەرکەوتن و بردنــەوە بەخــەرج دەدرێت، بۆ ئامادە بوون لەگروپ یاخود بەدەســتهێنانی مەدالیا، فشــارێکی زۆر دەخرێتە ســەر منــداڵان کە بــە زۆری لە توانــای ئەوان بــەدەرە، هەروەها ئەم کارە فێریان دەکات کەپاداشــتی رواڵەتی، رەگەزی ســەرەکی ســەرکەوتنە، هیچ شتێك لە راستگۆیی باشتر نییە، هەبوونی ئارامــی دەروون، ئامانجدار بوون، ئەمەی کە مــرۆڤ بتوانێت پێبکەنێت وچێژ لە ژیانببات هەمــوو ئەوگۆرانکارییانەی کە پێشــتر ئامــاژەم پێــدان تایبەتمەندییە راستییەکانی مرۆڤێکی بە توانایە وهیچ کام لەم تایبەتمەندییانە لەســەرچاوەی دەرەکییەوە سەرچاوە ناگرن.

17. هەوڵبــدە نیشــانەی نــرخ و بەهاپەرســتی لەژیانی منداڵەکەت دوور بخەیتــەوە، منداڵانێــك کە فێــری پارە پەرستی دەبن تەنیا لەشوێن ئەو شتانەدان کە دەتوانرێت بەپارە بکردرێن و ئەمەش رێگەیەکی زۆر سنوردارە لەژیاندا، منداڵان فێری بەها مەعریفییەکان بکەوجەخت لە سەر خەیاڵی بکە کە سەرەنجام چێژ بردن لە ژیان بەدەســت دێت، کەسانێك کە فێر بوون بیر لە پارە و پوڵ بکەنەوە ولەســەر بناغەی ئەندازەی پــارە ژیان هەڵدەسەنگێنن، بە دەگمەن بیر لە شتێکی دیکە دەکەنەوە، لە هەمانکاتدا شــتێکی باشە کە منداڵان نرخی پارە بزانن، بەڵام ئــەم خاڵەش گرنگە کــە فێریان بکەین بەها و نرخ بەپارە و پوڵ دیاری ناکرێت، بەڵکو بەها و نرخ پەیوەستە بە ئەندازەی ئەو چێــژەی کە لە کار یاخــود ئامانج دەیبەین

18. هەوڵبــدە کەشــێکی کــراوە لەنــاو خێزانــدا فەراهــەم بکەیــت، رەوشــەکە بەجۆرێــك فەراهــەم بهێنە تابتوانن دەربارەی هەر شتێك بدوێیت، هــەر جۆرە ئاســتەنگێکی نێــوان خۆت و منداڵەکانــت لەنێــو ببــە، ئاگــاداری ئەومەســەلانە بــە کــە پەیوەنــدی بە نەوجەوانانەوە هەیە، هانی منداڵەکانت بدە تاوەکو چێژ لە لاوێتی خۆیان ببەن و دەربارەی هەر شتێك کە ئازاریان دەدات پرسیارتان لێبکەن، لێگەرێ با خەندەیان منداڵێتی خــۆت وەبیر بهێننەوە، لەبری ئەوەی کەشێکی داخراو، نیگەرانی بەخش، و نادیار بهێنیتە ئاراوە، کەشێکی کراوە و راســتگۆیانە فەراهەم بکە، دوور لە هەر جــۆرە قەزاوەتێك کــە رەنگە پەیوەندی نێوان منداڵان و دایك و باوك بشێوێنێت، تا منداڵەکان بتوانن ئازاد بن و دەربارەی ژیان پرســیار بکــەن، لەکەنــار خوانی شــەوێدا، یا لەکاتێکی دیاریکراوی دیکەدا چەندین دانیشتن بۆ گفتوگۆ وقسەباس بەرپا بکەو ئەوە نیشان بدە کە هیچ جۆرە دەمارگیری یەکت نییە و نیشانی بدە کە سوك ناروانیتە ئەو دیدگایانەی ئەوان کە لە لاوییەوە سەرچاوە دەگرێت، لە راستیدا ئەگەر گرنگــی پێدانێکــت هەبێت بەم بابەتە، ئــەوا دەرفەتێکی زیاترت دەبێت بۆ کەمکردنەوەی دەمارگیری و پێشوەخت داوەریکردنەکانی خۆت و بەم پێیە رەنگە دەربارەی شتگەلێکی نوێ کە پەیوەستە بە

منداڵەکانتەوە، هەستیارییەکی کەمتر هەبێت و بۆ گوێ گرتن لەقسەکانیان ئامادەتر بیت.

19. بەڵێن بدە بە منداڵەکانت لە کاتی ئامادەیی کەسانی دیکەدا باس لە عەیبە و کەم وکورتییەکانیان نەکەیت و لەبەرامبەر ئێوەش هەر ئەوە لەوان چاوەروان بکەن، هیچ کەسێك حەزناکات لەبەرامبەرکەسانی دیکەدا باسی عەیبەکانی بکەن، ئەو منداڵانەی کە هەمیشە لەئامادەیی کۆمەڵێکدا باس لە هەڵەکانیان دەکرێت کەم کەم لەقسەکردن دەترسن لە ناو کۆمەڵدا و دەترسن کە پێیانپێبکەنن، ئەم ترسە کاتێك خۆی نیشاندەدات کە منداڵان خۆیان دەبوێرن لە ئەنجامدانی کارە نوێیەکان وخۆیان دەبوێرن لە دواندن دەربارەی خۆیان، باوك یان دایكێك کە هەمیشە هەڵەی زارەکی ونازارەکی منداڵەکەی خۆی وەبیردەهێنێتەوە یاخود لەبەرامبەر کەسانی بێگانەدا هەڵەکانی ئەودووبارە دەکاتەوە، جۆرە خواستە لە منداڵەکاندا دروست دەکات تا دوورەپەرێز بێت لەخەڵکی لەگەڵ ئەوەشدا نارەحەت و توورەشیان دەکات، ئەگەر وا هەست دەکەیت ئەم کارە لەپێناو بەرژەوەندی خودی منداڵەکەدا ئەنجام دەدەیت، کەواتە لە کاتێکداکە ئەو تەنهایە هەڵەکەی بەوە گوێدابدە، منداڵێك کە هەمیشە لەژێر چاودێریدایە و بزانێت کە سەرزەنشتێك لەسەر رێگەیە، رێزی کەسی بەرامبەر ناگرێت و دواجار هەوڵدەدات پەیوەندی بپچرێنێت. واتە لە بیرتان بێت هیچ کەسێك پێی خۆش نییە لە بەرامبەری کۆمەڵدا باس لە هەڵەکەی بکەن، ئەم خاڵەتان هەمیشە لە یاد بێت و بەوهۆیەوەکە بیر دەکەنەوە باشی منداڵەکانتان دەوێت، دووبارەی مەکەرەوە، لە بری ئەوەدا بۆ منداڵەکەت وەك براو دۆست بە ئەگەر دەتەوێت بە چاککردنی هەڵەکانیان یارمەتیان بدەیت، لانی کەم رەچاوی ئەدەب بکە و ئەو کارە بە شێوازی تایبەت ئەنجام بدە.

20. هەڵسوکەوتە پۆزەتیڤەکان بەهێز بکە نەك هەڵس وکەوتە نێگەتیڤەکان، کاتێك کە کارانێکی دروست ئەنجام دەدەن ئەوا گرنگیان پێبدە و لەهەمان کاتدا کاتێك کە کارەکانیان بەبۆچوونی تۆ نادروستە، ئەوا نادیدەی بگرە، هاندان دەبێتە هۆی ئەوەی کە منداڵان گۆرانکاری قەبووڵ بکەن و لێدان ئەوەیان فێر دەکات کە لەگۆرانکاری بترسن، منداڵانی دوودڵ وترسنۆك کە دەزانن چاوەروانی ئەوەیان لێدەکرێت بە هەڵەکار ئەنجام بدەن، بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ نائومێدت ناکەن و کارگەلێکی وا ئەنجامدەدەن کە سەرنجت رابکێشن و لەو کارانە بێت کە جێگەی هاندانی تۆن، لەبەر ئەوە هەوڵبدە لەریزی ئەو خەڵکانەدا نەبیت کاتێك منداڵان کارێکی هەڵە ئەنجام دەدەن، مەچەکی منداڵەکان دەگرن.

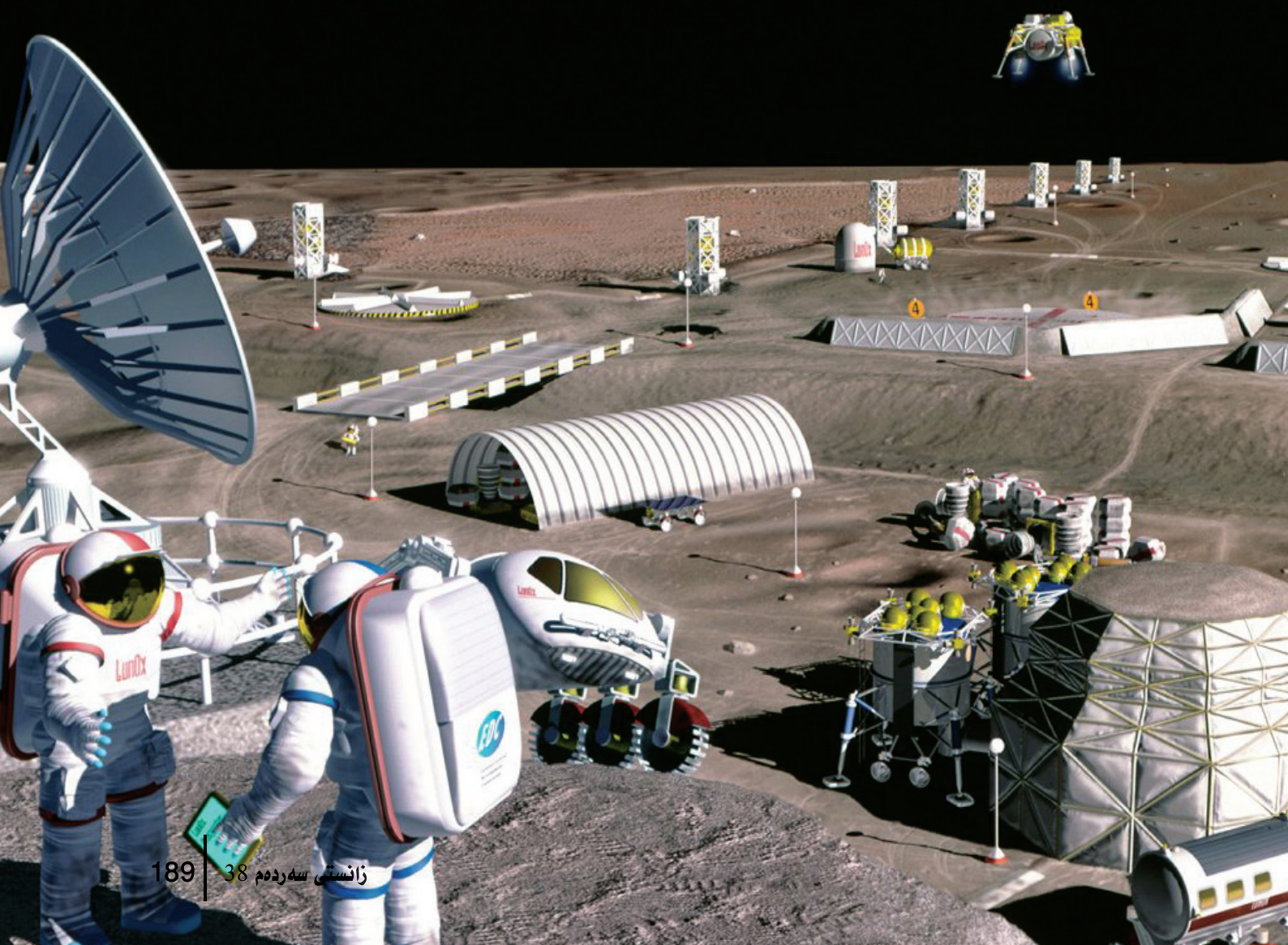
21. بەسەرهاتو بۆ بگێرەوە، تا خاڵێك کە پاڵەوانەکە رووبەرووی مەترسییەك دەبێتەوە، پاشان داوایان لێبکە کە چیرۆکەکە تەواو بکەن ودواتر دەربارەی شێوەی کاری ئەو بدوێ، دەرفەت بەمنداڵەکان بدە تاوەکو لەو داهێنەر وسازێنەرانەی کە تۆ دەیگێریتەوە، خودی ئەوان رۆڵ بگێرن رەوشگەلێکی نوێ دروست بکەن، شێوەی گێرانەوەی ئەفسانە دەتوانێت هزری منداڵان بەهێزبکات و منداڵە بچکۆلەکان حەزدەکەن کە ئەفسانەی تازە و نوێ ببیستن، کارگەلێکی نوێیان لەگەڵدا ئەنجام بدەن، وەك "گەمەی من هاورێی نوێی تۆم، پرسیارم لێبکە تا بزانی من کێم و حەز لە چ کارێك دەکەیت ئەنجامی بدەم".

ئەوەی کە پێت وایە بۆ منداڵ گونجاوە، ئەنجامی بدە، بێگومان حەز دەکەیت هۆشیار و داهێنەر بن، دەربارەی سەرزەمینانێکی نوێ لێکۆڵینەوە بکەن، دەربارەی جیهان بخوێننەوە و هەموو رۆژێك فێر بە موعجیزەیەك بزانن، چاوەروانییان لێدەکەیت لە بەرامبەر گۆرانکارییدا ئاسوودە بن وپێشوازی لێبکەن، بە تەواوی دڵنیام دەتوانیت چەند بابەتێکی دیکەی بەنرخ بۆ ئەم ئامۆژگارییانە زیاد بکەیت کە لەم بەشەدا خستمەروو، کەبە ئەندازەی ئەم ئامۆژگارییانە بەسوود بێت، پوختەیەکی سەرنجراکێش لە بابەتەکانی ئەم بەشە یارمەتی منداڵەکانت دەدات پێشوازی لە گۆرانکاری بکەن و دووی شتە نەناسراوەکان بکەون، دەڵێت: "ئەگەر بە هەمان شێوە مامەڵە بکەیت لەگەڵ خەڵکیدا کە هەن، ئەوا ئەوان بە هەمان شێوە دەمێننەوە، ئەگەر بە شێوەیەك مامەڵەیان بکەیت وەك ئەوەی ئەوان ئەوە بن کە دەتوانن، هەن، ئەوا یارمەتیتداون تا ئەوە بن کە توانایان هەیە".

لەگەڵ منداڵاندا بەجۆرێك مامەڵە بکە وەك ئەوەی کە هەر ئێستا بە گەورەیی و شکۆیی خۆیان گەیشتوون، وەك ئەوەی کە مرۆڤگەلێکی بەتوانان کە پێشوازی لە گۆرانکاری دەکەن و لەنەناسراوەکان ناترسن، بە ئەندازەی پێویست ئەم کارە دووبارە بکەرەوە و ئەوان بە کردە دەبنە ئەوەی کە لە خەونەکانیاندا هەن.

داگیرکردنی مەریخ

د. میشیل حنا

تەمەنی مروڤ لەبواری گەشتی ئاسمانیدا بۆ زیاتر لە40 ساڵ لەمەوبەر دەگەڕێتەوە لەوکاتەوەی کە یۆری گاگارین-ی روسی لەبواری کێشکردنی زەوی چووە دەرەوە و خولگەیەکی لەدەوری زەوی هەڵبژارد، هەرچەندە لەوکاتەوە مرۆڤ خواستی ئەوە بوو شوێنێکی دیکە بێجگە لە ئەستێرەی زەوی بۆ نیشتەجێبوون هەڵبژێرێت، بەلاّم تەنها وێستگەی ئاسمانی نێو دەوڵەتی هەیە کە هەمیشە کۆمەلە کەشتیەوانی جیا جیا لە خۆ دەگرێت و بۆ ماوەی چەند مانگێك تیایدا دەمێننەوە ئەویش ئەگەر هاتوو مانەوەی ناو ئەو کەشتیانە بەجۆرە نیشتەجێبوونێك لەقەڵەم بدەین. هەر لەکۆنەوە ئادەمیزاد بەهیوای ئەوە بووە لەئەستێرەکەی خۆی دەرچێت و ئەستێرەکانی دیکە داگیربکات.

ئەو مەسەلەیەش پەیوەندی بەنەمانی رووبەری نیشتەجێبوونی سەر رووی زەوییەوە نییە لەئایندەیەکی نزیکدا، چونکە دیارە داگیرکردنی بیابانە وشکە دوور لەئاوەدانییەکان

زۆر لەچوونە ئەستێرەیەکی دیکە ئاسانترە، بەڵکو مەسەلەکە پەیوەندی بەو رووبەرووبوونەوەیەوە هەیە کە ئادەمیزاد لەسەر ئەستێرەی زەوی تووشیبووە، لەگەڵ تەقینەوەی گەورەی دانیشتوان و پێویستی گەران بەدوای سەرچاوەی نوێدا، سەرەرای ئەوانە دوور نییە لەئایندەیەکی دووردا ژمارەی مرۆڤەکانی سەر زەوی بگاتە رادەیەك کە زەوی بەرگەی نەگرێت و مەسەلەی چوونە دەرەوە لێی ببێتە حاڵەتێکی زۆر پێویست.

بێگومان ئەگەر بیر لەداگیرکردنی ئەستێرەیەکی دیکە بکەینەوە یەکەم ئەستێرە کە بەخەیاڵماندا بێت ئەستێرەی مەریخە، چونکە تائێستا زۆر لەزانایان پێیانوایە لەکاتێکی لەمەوبەردا ژیان و ئاو لەسەر مەریخ هەبووبێت. وێنەنوێیەکانیش بوونی شتێك لەجەمسەرەکانی ئەو ئەستێرەیە نیشاندەدەن کە زۆر لەبەفر دەچێتو لەئێستادا سوورن لەسەر ئەوەی کە بەڵی لەسەردەمێکی زۆر زوودا ئاو لەسەر رووی مەریخ هەبووبێت. بەڵگەش بۆ ئەمە بوونی پێکهاتەکانی هیماتایت و جوایتایتە کە تەنیا لەناو ئاودا دەردەکەون.

بەڵام بابپرسین بۆ تەنیا مەریخ؟

دیارە ئەو ئەستێرەیە زۆرجار خەیاڵی زانستی مێشکی نووسەرانی وروژاندبێت، لەسەدان چیرۆکی هونەریانەدا وەسفی دانیشتوانی مەریخ و خەسڵەتەکانی شارستانییەتەکەیان کردووە، بەتایبەتی لەرۆژانی سەردەمی زێرینی کۆمیکس-دا، ئەمرۆش ئەستێرەکە خەیاڵی زاناکانی بۆ ئەوە وروژاندووە کە هەوڵی داگیرکردنی بدەن، هەرچەندە زوهرە هەمیشە بەدەستە خوشکی زەوی ناودەبرێت، بەڵام بارودۆخ و پلەی گەرمیەکەی لەگەڵ پێداویستیەکانی ژیان یەکناگرنەوە، بۆیە هەردەم روو لەمەریخ دەکرێت، بەهۆی ئەگەری گەورەی بوونی ئاو لەهەردوو جەمسەرەکەی و ژێر خاکەکەیدا. هەروەها دەوڵەمەندیی بەدووانۆکسیدی کاربۆن و نایترۆجین و لێکچوونێکی زۆر گەورەش لەنێوان کەشوهەوای ئێستای مەریخ و بارودۆخی ئەستێرەی زەوی چەندین ملیۆن ساڵ لەمەوپێش هەیە. کە ئەوکاتە بەرگە هەوای زەوی بەبێبوونی ئۆکسجین تەنیا لەگازەکانی دووانۆکسیدی کاربۆن و نایترۆجین پێکهاتووە. بەرگە هەوای ئێستای مەریخ رێژەی -٪95،3ی دووانۆکسیدی کاربۆن و -٪2،7ی نایترۆجین و -٪1،6 ی ئارگۆن و تەنیا -٪0,2 ی ئۆکسجینە. بەڵام رێژەکان ئێستا لەبەرگە هەوای زەوی ٪78,1ی نایترۆجینە و -٪8,20ی ئۆکسجین و -٪0,9 ی ئارگۆن و -٪0,1ی دووانۆکسیدی کاربۆنە، بۆ یە بۆ ئەوەی ئادەمیزاد بیەوێت سەردانی مەریخ بکات دەبێت برێکی زۆر ئۆکسجین لەگەڵ خۆیدا ببات تابتوانێت لەوێ بژی، بەڵام دیارە ئەوە چارەسەر نییە بۆ داگیرکردنی ئەستێرەی مەریخ. لەبەر لەیەکچوونی کەشوهەوای مەریخی ئێستا و کەشوهەوای زەوی سەردەمە کۆنەکان، زاناکان باوەریان بەوە هەیە کەوا دەکرێت بەهەمان رێگای گۆرینی کەشوهەوای زەوی، کەشوهەوای مەریخ بگۆردرێت کە ئێستا پرە لەدووانۆکسیدی کاربۆن، بەو ئومێدەی پاشان بەکەڵکی هەناسەدان بێت.

ئەگەر ئەمەش روویدا ئەوا ئەگەری بەرپابوونی سۆبەی شووشەی لەسەر ئەو ئەستێرەیە دێتە ئاراوە کە پلەکانی گەرمای سەر ئەستێرەکە بەرزدەکاتەوە تابەکەڵکی ژیان بێت. سەبارەت بەپلەی گەرمای ئەستێرەکەش بەبەراورد لەگەڵ ئەستێرەکانی دیکەی کۆمەڵەی خۆر زۆر بەنائاسایی دادەنرێت، چونکە پلەکانی گەرما تێیاندا لەسەدانی ژێر پلەی سفر و سەدانی سەرەوەی سەد پلەی سیلیزین.

ئەوکاتەی نێوەندی پلەی گەرمایی سەر رووی زەوی دەگاتە 4/14 پلەی سیلیزی جیا لەهەوای زەوی و لەپلەکانی گەرما ئەوە چەندین خاڵی لەیەکچوو لەنێوان هەردوو ئەستێرەی مەریخ و زەویدا هەیە لەبەرئەوە دانیشتوانی زەوی کاتێك دەچنە ماڵی دووەمیان هەست بەنامۆیی ناکەن، چونکە رۆژی سەر مەریخ 24 سەعات و 37 دەقیقەیە، ئەمەش جیاوازیەکی زۆری لەگەڵ رۆژی سەر زەویدا نییە. لاربوونەوەی تەوەری سورانەوەی ئەستێرەکە 24 پلەیە، واتە جیاوازییەکی زۆری لەگەڵ لاربوونەوەی تەوەری زەویدا نییە کە تەنیا 23,5 پلەیە، هەروەها پلەی دووری مەریخ لەخۆر بەبەراورد سێیەکی کێشکردنی زەوی دەبێت.

ئەستێرەکانی دیکەش ئەوانەی ئەگەری ژیان تیایاندا مەحاڵ نییە، بە دوورخستنەوەی ئەستێرەی زوهرە کە پلەی گەرمییەکەی زۆر بەرزە و مرۆڤ بەرگەی ناگرێت، مانگی یوروبا هەیە کە بەدەوری ئەستێرەی موشتەریدا دەسوورێتەوە، هەروەها مانگی تیتان هەیە کە بەدەوری ئەستێرەی زوحەل دەسورێتەوە، بەڵام هەردووکیان زۆر زۆر لەخۆرەوە دوورن، هەروەها مانگی

زەوی هەیە، بەڵام بەرگە هەوای نییە لەبەرئەوە ژینگەیەکی لەبار نییە بۆ ژیانی مرۆڤ، لەبەرئەوە مەریخ تاکە ئەستێرەیە کە مرۆڤ بەکردەیی وەك وڵاتێکی دووەم بیری لیبکاتەوە. پلانی کارکردنی زانایان بۆ گۆڕینی کەشوهەوای مەریخ پلانێکی زۆر گەورەیە کە لەوانەیە ماوەی جێبەجێکردنی چەندین دەیەبخایەنێت یان بگاتە سەدان ساڵی دیکە تابتوانن ئەو ئەستێرە وشکوساردە بۆ ژینگەیەکی لەبار بۆ ژیانی مرۆڤ و گیانلەبەر و رووەك بگۆڕن، بۆیە چەندین سیناریۆ لای زاناکان هەیە بۆ سەرکەوتنی ئەو پلانە گەورەیەو گۆڕینی کەشوهەوای ئەو ئەستێرەیە تا بۆ ژیانی زیندەوەرانی سەر زەوی بشێت، وەك:

یەکەم: دانانی ئاوێنەکان: ئەم رێگەیە بریتییە لەدانانی چەندین ئاوێنەی قەبارە زۆر گەورە تا لەدەوری مەریخدا بسووڕێنەوەو پرشنگی خۆر بۆسەر ئەو ئەستێرەیە پشکێتەوە، ئەو ئاوێنانەش لەدووری 200 کیلۆمەتر لەرووی ئەستێرەکەدا دادەنرێن کە بەهۆیەوە پلەکانی گەرما بەشێوەیەکی راستەوخۆ بەنددەبن، بەرزبوونەوەی پلەکانی گەرماش دەبێتە هۆی گۆڕینی دووانۆکسیدی کاربۆنی بەستووی سەر رووی ئەستێرەکە بۆ حاڵەتی گازی. بەمجۆرە دیاردەی سۆبەی شوشەیی یا پەنگخواردنەوەی گەرمی دەردەکەوێت، کە رێگا لەچوونە دەرەوەی گەرمای ئەستێرەکە دەگرێت، بەمەش پلەی گەرما زیاتر بەرز دەبێتەوە. دانانی ئاوێنەکانیش بەئاراستەی هەردوو جەمسەرەکە کاریگەری ئەو رێگایە زۆر زیاتردەکات.

دووەم: دروستکردنی بەرگە هەوا: سیناریۆی دووەم کە زاناکان بۆ گۆڕینی کەشوهەوای ئەستێرەکە بیری لێدەکەنەوە، بەکارهێنانی ئەمۆنیایە وەك سەرچاوەیەك یا دروستکەری ئەو دیاردە گەرمییەی کە بەسۆبەی شووشەیی ناسراوە، بۆیە دەکرێت ئامۆنیا بەشێوە رەقیە بەستووییەکەی و لەرێگای گۆڕینی ئاراستەی یەکێك لەهەسارۆکە پڕ لەئامۆنییە بەستووەکان ئەنجامبدرێت کە نموونەیان لەکۆمەڵەی خۆردا زۆرە، بۆئەوەی لەگەڵ مەریخ بەریەککەون، یاخود بەبەکارهێنانی مووشەکێك کە بەوزەی ناوکی کاربکات یان دەکرێت بەشێك لەو ئامۆنیایە بەکاربهێنرێت کە هەسارۆکەکە وەك سووتەمەنی گەشتەکە سوودی لێوەردەگرێت، لەبەرئەوەی ئەمۆنیاش پڕە لەنایترۆجین، ئەوە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی رێژەکەی لەبەرگە هەوای ئەستێرەکەدا، بەمەش رێژەکەی لەرێژەی نایترۆجینی بەرگە هەوای زەوی نزیکدەبێتەوە. دەکرێت پرۆسەکە چەندینجار دووبارەبکرێتەوە تا رێژەی نایتروجین زیاتربێت و چڕی بەرگە هەوای مەریخ و پلەی گەرمییەکەی بەرزتر ببێتەوە. لەهەمانکاتدا بەرزبوونەوەی چڕی گازەکانی بەرگە هەوای مەریخ سوودێکی دیکەیشی هەیە، چونکە ئەستێرەکە و دانیشتوانەکەی پاشەرۆژی لەهەموو تیشکە زیانبەخشەکانی خۆر دەپارێزێت کە پێی دەگەن، لەبەرئەوەی مەریخ بە بەرگە هەوای ئێستای چینی ماجنیستۆ سیفەر-ی تێدانییە کە زەوی لەتیشکە زیانبەخشەکانی خۆر دەپارێزێت، بەتایبەتی ئەوانەی کە لە لەگەڵ رەشەبا خۆرییەکانەوە دێن. لەقۆناغی دووەمیشدا پاش قۆناغی بەرزکردنەوەی پلەی گەرمی زەوی، رۆڵی زاناکانی ئەندازەی ماوەیی دێت، تا بوونەوەری زۆر وردیلەی چارەسەرکراو لەرووی بۆماوەییەوە بۆ بنێرن کە توانای دروستکردنی خۆراکی هەبێت و بەرگەی کەشوهەوای ئێستای مەریخ بگرێت و توانای ئەوەی هەبێت کە بەشێك لەدووانۆکسیدی کاربۆن لەوێ سەرفبکات و ئۆکسجین بداتەوە. بەمەش چالاکیە زیندەگیەکانی دەبنەهۆی زیادبوونی ئۆکسجین و هەموارکردنی رێژەی گازەکان لەسەر ئەستێرەکە تا لەرێژەی گازەکانی کەشوهەوای زەوی نزیك ببێتەوە، ئەو بونەوەرانەش چەندین جۆرە بەکتریا و قەوزە دەگرنەوە کە توانای زۆربوون و تەشەنەکردنیان هەیە، بۆیە مەسەلەکە لەمەودایەکی دووردا زۆری تێناچێت و ئەگەری ئەنجامدانی مەحاڵ نییە، بەکورتی لەوانەیە ئەو پلانانە دوای جێبەجێکردنیان چەندین دەیە یان سەدە بخایەنێت، بەڵام گۆڕانەکانی کەشوهەوای سەر ئەستێرەکە لەوپەری خێراییدا ملیۆنان ساڵ دەخایەنێت، هەرچەندە زێدەرۆییکردن لەو پلانانەش زیاتر لەخەیاڵەوە نزیکن، بەڵام زۆر گرنگ و پێویست دەردەکەون بۆ ئەوەی رەگەزی مرۆڤایەتی جێگایەکی دیکەی راکردن و خۆ تێدا حەشاردانی هەبێت کە دوور نییە رۆژێك لە رۆژان پێویستی پێی بێت!!

وەرگێڕانی: تاهیر عوسمان

العربي العلمي العدد 44 - ك 2/2009

نەخۆشییەکانی منداڵانی تازە بوو

منداڵانی تازەبوو بەهۆی هەلومەرجی گۆڕانی ژینگەوە دەشێت دوچاری تێکچوونی باری تەندروستی ببن یان بەهۆی گواستنەوەی میکرۆبەوە تووشی هەندێك نەخۆشی ببن کە دور نییە ژیانیان بخاتە مەترسییەوە، بۆیە وا پێویست دەکات دایکان زیاتر بە ئاگا بن لەتەندروستی منداڵە تازەبووەکانیان و ئاشنایی تەواویان دەربارەی ئەو نەخۆشیانە هەبێت

منداڵ کەی تووشی هەڵامەت دەبێت؟ چی بکەین لەوکاتەدا؟

منداڵ تووشی هەڵامەت دەبێت کاتێك سەرمای دەبێت یان میکرۆبی بۆ دەگوازرێتەوە، گرنگترین نیشانەکانی هەستکردن بەسەرماو سەریەشەیەکی کەم و پژمەی دوبارە بۆوەیە لەگەڵ بەرزبوونەوەیەکی کەمی پلەی گەرمی لەش، لینجە پەردەی ناوپۆشی لووت دەسوتێنێتەوەو هەو دەکات، منداڵ لووتی دەگیرێت و لەرێگەی لووتیەوە هەناسەدەدات و لووتی ئاوی پیادا دێتەخوارەوەو چاویشی ئاو دەکات.

تەنیا چارەسەری هەڵامەت حەوانەوەیە لە جێگاداو سەردانی پزیشکە.

لەهەموو بارەکاندا پێویستە دایك نیگەران نەبێت کاتێك منداڵەکەی دەبینێت بەباشی شیر ناخوات لەو رۆژانەدا کە تووشی هەڵامەت بووە، چونکە لەدواییدا بۆ باری سروشتی خۆی دەگەرێتەوە.

ئەو نەخۆشییە درمانە کامانەن کە دەشێت منداڵەکانمان تووشیان ببن؟

1. **سیل**: میکرۆبی سیل لەرێگەی هەڵمژینی هەوای پیس بوو بە پرژەی دەم و لووتی نەخۆش یان خواردنی شیری

پیسبوو بە میکرۆبی نەخۆشییەکە، دەگوازرێتەوە، لەوکاتەدا منداڵەکە هەست بە بێهێزییەکی زۆر دەکات و دەکۆکێت و کۆکەکەی خوێنی پێوە دەبێت و لەوانەیە بۆ خوێنبەربوونی سییەکان، پەرە بسێنێت وێڕای هەوکردنی ڕژێنە لمفاوییەکان.

2. **نەخۆشی سورێژە:** سورێژە نەخۆشییەکە زوو دەگوێزرێتەوە و هۆکارەکەی ڤایرۆسێکە لەرێگەی پرژەی ناوهەواوە کە بەهۆی کۆکە یان پژمینی منداڵێکی دیکەوە دێت و دەگوازرێتەوە. نیشانەکانی نەخۆشییەکە دوای دووهەفتە بە تووشبوون بە میکرۆبی نەخۆشییەکە دەردەکەون، دایك تێبینی دەکات منداڵەکەی پلەی گەرمی لەشی زۆر بەرز دەبێتەوەو جەستەی دەخورێت و دەپژمێت و چاوو لووتی بەبرێکی زۆر ئاویان پیادا دێتەخوارەوە. ئەم حاڵەتە ماوەی چوار ڕۆژ دەخایەنێت، دواتر جۆرێکی تایبەت لە زیپکە کە زیپکەی سورێژەیە بەسەر دەم و چاوو پشتی گوێ و ناو قەدو پەلەکانی منداڵدا، بڵاودەبێتەوە، مەترسیدارترین ماکەکانی سورێژە ئەگەر فەرامۆشکرا هەوکردنی سییەکانە لەوەرزی زستاندا و هەوکردنی ریخۆڵەکانە لەوەرزی هاویندا، لەماکەکانی دیکەشی هەوکردنی چاوو گوێیەکانە.

3. **سورێژەی ئەڵمانی:** ئەو ڤایرۆسەی دەبێتە هۆی تووشبوون بە سورێژەی ئەڵمانی زۆر جیاوازە لەو ڤایرۆسەی دەبێتە هۆی تووشبوون بە سورێژەی ئاسایی، بەڵام ئەویش هەر بەهۆی پرژەوە دەگوازرێتەوەو نیشانەکانی لەدوای دوو هەفتە لە ڕوودانی تووشبوون بە ڤایرۆسەکەی ڕوودەدات، بە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی دەست پێدەکات و پاشان زیپکەکان دەردەکەون کە بە تەواوەتی لە زیپکەی سورێژەی ئاسایی دەچن، بەڵام ئەمان بڵاوبونەوەیان زۆر خێرایەو لەماوەی یەك ڕۆژدا هەموو جەستە دەگرنەوەو لەوانەشە هەڵئاوسانی ڕژێنە لیمفاوییەکانی پشتی گوێیان لەگەڵدا، ڕووبدات.

4. **نیکاف – ملەخرێ:** گواستنەوەی میکرۆبی نیکاف لەرێگەی هەڵمژینی هەوای پیسبوو بە پرژەی دەم و لووتی نەخۆشەوە، ڕوودەدات. نیشانەکانی بەزۆری لەدوای دوو هەفتە لە تووشبوون بە میکرۆبەکە دەردەکەون و بە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش و پاشان هەڵئاوسانی لیکە ڕژێنەکانی دەوروبەری شەویلاك و هەندێجار لیکەرژێنی ژێر شەویلاگ یان ژێر زمان، دەستپێدەکەن.

ئەم نەخۆشییە دەبێتە هۆی بە ئەستەمی قوتدان و هەوکردنی گونەکان لە کوڕ و هێلکەدانەکان لە کچاندا، کوتان باشترین ڕێگەیە بۆ خۆپاراستن لێی.

5. **کۆکە ڕەشە:** گواستنەوەی لەرێگەی هەڵمژینی هەوای پیسبوو بە پرژەی دەم و لووتی نەخۆش ڕوودەدات یان بەهۆی بەکارهێنانی ئامراز و کەلوپەلی تازە پیسبوو بە دەردراوەکانی نەخۆش. ئەگەر کوتان ئەنجام نەدرابێت ئەوا هەوکردنی گوێ و سییەکان و کۆڵنج و فتقی، لەگەڵدا ڕوودەدات.

6. **دەردە کۆپانی کاتی لەدایك بوون:** بەهۆی برینی ناوکە پەتك بە ئامرازی پیس و خاوێننەکراوە ڕوودەدات، ئەگەر کوتان دژی ئەم نەخۆشییە ئەنجام نەدرێت دەبێتە هۆی تووشبوون بە ئەستەمی شیرخواردن و گرژبوونی ماسولکەکانی دەم و چاو و مل و وشکبونەوەی گشتی و کۆڵنجی پشت.

7. **ئیفلیجی منداڵان:** ئیفلیجی منداڵان لە مەترسیدارترین نەخۆشییەکانە کە تووشی منداڵان دەبێت، تەمەنی تووشبووان بە ئاسایی لەنێوان شەش مانگ بۆ دوو یا سێ ساڵە.

تووشبون لەرێی خواردنی خواردن یان خواردنەوەی پیسبوو بە ڤایرۆسی نەخۆشییەکە ڕوودەدات، نیشانەکان لە دوای سێ بۆ حەوت یا دە ڕۆژ لە تووشبوون دەردەکەون..

پلەی گەرمی لەش بەرز دەبێتەوەو نەخۆش هەست دەکات هەموو جەستەی دەیەشێت.

بە نزیکی لەدوای سێ ڕۆژ ئیفلیجییەکی نەرم لە پەلەکانی خوارەوەو ماسولکەکانی قوتدان و هەناسەدان، ڕوودەدات، و ئەمانەش هەرەشە لە ژیانی منداڵ دەکەن.

8. **دفتیریا:** ئەم نەخۆشییە لەرێگەی هەڵمژینی هەوای پیسبوو بە پرژەی دەم و لوتی نەخۆش و بەکارهێنانی ئامرازی پیسبوو بە دەردراوەکانی نەخۆش، ڕوودەدات. تووشبوون بەم نەخۆشییە دەبێتە هۆی بە ئەستەمی هەناسەدان و لەوانەیە نەخۆش بخنکێت بەهۆی نەتوانینی هەناسەدانەوە، وێڕای هەوکردنی ماسولکەی دڵ و ئیفلیجی.

9. **هەوکردنی جگەری جۆری B:** گواستنەوەی میکرۆبی ئەم نەخۆشییە لەدایکەوە بۆ منداڵ دەبێت و کاتێك خوێنی پیس بوو بەم ڤایرۆسە دەچێتە ناو جەستەی منداڵەوە یان لە ڕێگەی دەردراوی جەستەوە کە بەم میکرۆبە پیس بووە. تووشبوون بەم نەخۆشییە دەبێتە هۆی زەردوویی و هەوکردنی درێژخایەنی جگەر و پەرەسەندنی شێرپەنجەی جگەر لەو کەسانەدا کە خۆیان تووشبوون.

دایکی ژالیا

سەرچاوە:

موقع تشافي دوت كوم

بنەڕەتی چارەنووسی گەردوون

ستیڤن هۆکینگ

یـۆری ڕێژەیـی ئەنیشـتاین بـە سروشتەکەی خۆی پێشبینی کرد کە (کات – شـوێن) لەکاتی تاکبوونـی تەقینەوە مەزنەکـەوە دەسـتیپێکردووە، یـان لەتاکبوونـی لەناوچوونی مەزن (ئەگەر دووبارە گەردوونی گشتی هەرەسی هێنا) یان لەتاکبوونی ناو کونە ڕەشەکان (ئەگەر ڕووبەرێکـی ناوخۆیی هەرەسـی هێنا) بۆنموونـە لەناوچوونی ئەسـتێرەیەك کۆتایـی دێـت، هەرماددەیـەك ئەگەر لەناوکونەکەشدا بێت و بکەوێتەخوارەوە ئەوا لەکاتـی بەتاکبووندا لەناودەچێت، و ئەو تاکەشـتەی کەلێـی دەمێنێتەوە کاریگەری کێشکردنی بارستاییەکەیەتی کەلـەدەرەوە هەسـتی پێدەکەین، ئەمە لەلایەکـەوە، و لەلایەکی دیکەوە ئەگەر بێت و لەکاریگەرییەکانی بڕ وردبینەوە بۆمان دەردەکەوێت کەبارستایی ماددەکە یان وزەکەی لـە کۆتاییدا دەگەڕێتەوەبۆ بەشـەکانی دیکەی گـەردوون، و کونی ڕەش لەگـەڵ ئەو تاکبوونەی لەناویدایە دەبێتەهەڵم و لەکۆتاییدا لەناو دەچێت و نامێنێت. بەڵام ئایا میکانیکی کوانتەم دەتوانێت کاریگەرییەکی زۆر بکاتەسەر تاکبوونیتەقینەوەیمەزنولەناوچوونی مەزن؟ و لەڕاسـتیدا چی لە سروشـتی ڕەوگە پێشـکەوتوو یان دواکەوتووەکەی گەردوونـدا ڕوودەدات، کاتێـك کـە کاریگەرییەکانـی کێش کردن لەهێزەوە بێـت و نەتوانرێـت کاریگەریەکانـی کوانتەم پشتگوێ بخرێت؟ ئایا گەردوون سـەرەتا یا کۆتاییەکی زانـراوی هەیە؟ ئەگەر وابێت، ئەی سـەرەتا چۆن بووەو کۆتایش چـۆن دەبێت؟ لـە هەفتاکاندا بایەخی گەورەم بـە توێژینەوەی کونە ڕەشـەکان دەدا، بەڵام لە سـاڵی 1981 دا بایەخـم بە پرسـیارکردن دەربارەی بنەڕەتی گەردوون و چارەنوسـەکەیدا، پاش ئەوەی ئامـادەی کۆنگرەیەك بووم دەربارەی گەردوون کە قەشەکانی ڤاتیکان ڕێکیان خسـتبوو، لەوەو پێش کڵێسەی کاسۆلیکی هەڵەیەکی گەورەیان بەرامبەر گالیلـۆ کردبـوو کاتێك کە یاسـاییەکی بـۆ بابەتێکی زانسـتی دانابـوو، تیایدا ڕایگەیاندبوو، کە خۆر بە دەوری زەویدا دەسـوڕێتەوە، ئێسـتا پاش تێپەڕبوونی چەنـد سـەدەیەك کڵێسـە بڕیـاری دا ژمارەیەك لە شارەزایان بانگێش بکات بۆ وەرگرتنی بیروڕایان دەربارەی گەردوون، لە کۆتایی کۆنگرەکەدا بەشـداری بووان چاویـان بە (بابـا) کـەوت و پێی وتن کڵێسـە دژی لێکۆڵینەوەی پەرەسەندنی گەردوون ناوەسـتێتەوە پاش تەقینەوە مەزنەکە، بـەڵام نابێـت توێژینەوەکە تەقینەوە مەزنەکـە بگرێتەوە چونکە ئەوە سـاتی دروسـتبوون دەنوێنێت کە ئەویش کارێکە لەکارەکانی خودا.

لەوکاتـەدا مـن خۆشـحاڵ بووم چونکە کەس بەو بابەتەی نەزانی کەمن لە کۆنگرەکەدا باسم کردبووکە ئەویش ئەگەریـی (کات – شـوێن ئەزەلی نییە،

بەڵام بێ سنورە)، واتە سەرەتای نەبووە و ساتی دروستبوونی نەبووە ئەویش لەبەرئەوەی نامەوێت چارەنوسی منیش وەك گالیلۆ بێت، کەوا هەست دەکەم لێکچوونێکی زۆر لە نێوانماندا هەیە، لەوانەیە لەبەرئەوەبێت کەبەرێکەوت من پاش تێپەڕبوونی (300 ساڵ) بەسەر مردنیدا لە دایك بووم.بۆئەوەی ئەو بیرۆکانە روون ببنەوە کەلەلای من و هەندێك کەس دروست بووە دەربارەی چۆنێتی کاریگەری میکانیکی کوانتەم لەبنەڕەتی گەردوون و چارەنوسەکەیدا، بەپێویستی دەزانم کەلەپێشدا مێژووی ئەو گەردوونە بزانین کەپێی ئاشناین یان کەپێی دەوترێت (نمونەی تەقینەوەی مەزنی گەرم) ئەم نمونەیەوای دادەنێت کە گەردوون بەهۆی بەکارهێنانی نمونەکەی (فیردمان) ەوە وەسف دەکرێت و پاشان دوبارە گەڕانەوە بۆ تەقینەوە مەزنەکە.

لەمجۆرە نمونانەدا مرۆڤ دەبینێت کاتێك کەگەردوون فراوان دەبێت هەرماددەیەك یان تیشکدانەوەیەك تیایدا بەلای سارديدا لادەدات، (کاتێك قەبارەی گەردوون دەبێتە دووئەوەندە، پلەی گەرمیەکەی دەبێتەنیوەی ئەو پلەیەی کەهەیەتی). لەبەرئەوەی کەپلەی گەرمی پێوەرە بۆ ناوەندە وزەی تەنۆلکەکان یان خێراییان. ئەو لادانەی گەردوون بەلای سارديدا کاریگەرییەکی گەورەی لەسەر ئەو ماددانەی ناوی دەبێت. لە پلە گەرمیە بەرزەکاندا تەنۆلکەکان بەخێراییەکی زۆر دەجولێن. بەپلەیەك کەدەردەچن یان لەهەرکێشکردنێکی نێوانیان بەهۆی هێزەئەتۆمی یان کارۆموگناتیسییەکانەوە رزگاریان دەبێت، بەڵام کاتێك کەسارد دەبێت مرۆڤ پێشبینی ئەوە دەکات ئەو تەنۆلکانەی کەبەرەو لای یەکتری کێش دەبن دەست بکەن بە پێکەوە لکان لەگەڵ یەکتردا. بێجگە لەوەش ئەو جۆرە تەنۆلکانەی کەلەگەردووندا پشت بە پلەی گەرما دەبەستن، لەپلە گەرمیە تەواوەکاندا تەنۆلکەکان وزەیەکی بەرزیان هەیەبەجۆرێك کە لەنێوان خۆیاندا بەریەکدەکەون ژمارەیەك لە جووتە تەنۆلکەکان یان دژەکانیان بەرهەم دێنن، لەگەڵ ئەوەشدا کەهەندێك لەم تەنۆلکانە لەکاتی بەرکەوتنیان بە دژەکانیان لەناودەچن، بەڵام بەرهەم هێنان و زیادبوونیان خێراترە لەلەناو بردنی یەکێکیان بۆئەوی دیکەیان، بەڵام لە پلە گەرمییە نزمەکاندا واتە کاتێك کە تەنۆلکەکان وزەیەکی کەمتریان دەبێت جووتە تەنۆلکەکان / دژەکانیان بەخێراییەکی کەمتر زیاد دەکەن، واتە لەناوبردنی یەکێکیان بۆئەوی دیکەیان خێراتر دەبێت لەزیادبوونیان لەتەقینەوە مەزنەکە خۆیدا بڕوا وابوو کە قەبارەی گەردوون سفرەو پلەی گەرمیەکەی ناکۆتایە، بەڵام کاتێك کەگەردوون دەستی بەکشان کرد پلەی گەرمی تیشکدانەوە کەمبوەوە، و پاش چرکەیەك لە تەقینەوە مەزنەکە پلەی گەرمی بەتێکرایی دەهەزار ملیۆن پلە دابەزی، واتە نزیکەی هەزار جار لەپلەی گەرمی چەقی خۆر، و ئەم پلە گەرمیانە بەم نرخە بەرزانە تەنها لە تەقینەوەکانی بۆمبە هایدرۆجینیەکاندا هەن، و لەم کاتەدا گەردوون بەزۆری فۆتۆن و ئەلەکترۆن و نیوترۆنەکان لەخۆ دەگرێت ئەوانیش (ئەو تەنۆلکە زۆر بچوکانەن کەتەنها بەهێزی لاوازو کێش کردن و هەروەها بەدژەکانیان و هەندێك لە نیوترۆن و پرۆتۆن کاریگەردەبن، لەکاتێکدا کە گەردوون بەردەوام دەبێت لە فراوان بوون و پلەی گەرمیش لەدابەزیندا، تێکرایی بەرهەم هێنانی ئەلکترۆنەکان یان دژەکانیان بەهۆی بەرکەوتنەکانیانەوە دادەبەزێت بۆکەمتر لەو رێژەیەی کەبەهۆی لەناوبردنی یەکێکیان بۆئەوی دیکەیان پەیدا دەبێت، لەبەرئەوە زۆربەی ئەلکترۆنەکان و دژەکانیان لەگەڵ یەکتردا لەنادەچن بۆ بەرهەمهێنانی فۆتۆنی زیاتر، و کەمێك لەئەلەکترۆن بەجێدەمێنێت، بەڵام نیوترۆنەکان و دژەکانیان لەگەڵ یەکتردا لەناوناچن، چونکە ئەم تەنۆلکانە تەنها لەگەڵ خۆیاندا کارلێك دەکەن و لەگەڵ تەنۆلکەکانی دیکەدا کارلێکی زۆر لاواز دەکەن، لەبەرئەوە هەتا رۆژی ئەمرۆمان هەر هەن- ئەگەر تێبینی بکەین، ئەوا بۆمان دەردەکەوێت کە تاقیکردنەوەیەکی باش دەربارەی وێنەی قۆناغی یەکەمینی گەردوونی زۆر گەرم پێشکەش دەکەن.

بەڵام بەداخەوە لەکاتی ئێستادا وزەکەی زۆر نزمە کەناتوانین راستەوخۆ تێبینی بکەین، بەڵام دەرکەوت کەنیوترۆنەکان بێ بارستایی نین بەڵکو بارستایی بچوکی تایبەت بەخۆیان هەیە، وەك چۆن لەیەکێك لەتاقیکردنەوە سۆڤێتییە نەسەلمێنراوەکانی کەلەساڵی 1981 دا ئەنجام درا ئاماژەی پێدراوەو ، دەتوانین بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ بیدۆزینەوە کەلەشێوەی ماددەیەکی رەشدا دەبێت و کێش بەندیەکی تەواوی دەبێت بۆوەستاندنی کشانی گەردوون و بوونەهۆی هەرەس هێنانی جارێکی دیکە.

پاش نزیکەی سەد چرکە لەتەقینەوە مەزنەکە، پلەی گەرمی بۆ هەزار ملیۆن پلە دابەزیوە، ئەویش ئەو گەرمیەیە

کەلەناو گەرمترین ئەستێرەدا هەیە، لەم پلە گەرمیانەدا پرۆتۆن و نیوترۆنەکان وزەی تەواویان نابێت بۆ دەربازبوون لە کێشکردنی ئەتۆمی بەهێز. و دەست دەکەن بەیەك گرتنیان لەگەڵ یەکتردابۆ بەرهەمهێنانی ناوکی گەردەکانی دیتریۆم یان (هایدرۆجینی قورس) کەیەك پرۆتۆن و یەك نیوترۆنی تێدایە، پاشان ناوکەکانی دیتریۆم لەگەڵ ژمارەیەکی دیکە لە پرۆتۆن و نیوترۆنەکان یەکدەگرن بۆ پێکهێنانی ناوکەکانی هیلیۆم کە دووپرۆتۆن و دوونیوترۆن و هەروەها برێك لەدووتوخمی قورسی وەك لیسیۆم و بریلیۆمی تێدایە، مرۆڤ دەتوانێت بەخەیاڵی خۆیدا بێنێت کە نزیکەی چارەکێکی نیوترۆن و پرۆتۆنەکان لەنمونەی تەقینەوە مەزنە گەرمەکەدا دەگۆرێن بۆ ناوکەکانی هیلیۆم، لەگەڵ کەمێك لە هایدرۆجینی قورس و توخمەکانی دیکە.

لەکاتێکدا کەئەو نیوترۆنانەی ماونەتەوە لەناوچوون و بوون بە پرۆتۆنەکان و ئەویش ناوکەکانی هایدرۆجینی ئاسایی دەنوێنن.

یەکەم کەس کەئەم وێنەیەی دەربارەی قۆناغەکانی گەردونی گەرمی پێشوەختی پێشنیارکرد زانا (جۆرج گامۆ) بوو لە توێژینەوەیەکی بەناوبانگدا کەلەساڵی 1984دا بە بەشداری بوونی خوێندکارەکەی (راڵف ئالفر). نووسی، گامۆ پیاوێکی باش بوو حەزی لەنوکتەو قسەی خۆش بوو – توانی زانای ئەتۆمی (هانزبیس) رازی بکات بەوەی کەناوی بۆ توێژینەوەکە زیاد بکات و لیستی نوسەرەکان بەم شێوەیە بێت (ئالفر، بیس، گامۆ)، لەسەر شێوازی سێ پیتە ئەبجەدیە یەکەمینییە ئەگریکیەکەدا (ئەلفا، بێتا، گاما) بۆیە بەشێوەیەکی تایبەت گونجاوبوو بۆ توێژینەوەی گەردوون و دروستبوونی، ئەو زانایانە لەم توێژینەوەیەدا گەیشتنە پێشبینییەکی باش، ئەویش: (تیشکدان بەشێوازی ئەو فۆتۆنانەی کەلەقۆناغە زووە گەرمەکانی گەردوونەوە دەرچوون تاکاتی ئێستا ماون، بەڵام پلەی گەرمیەکەیان بۆ چەندپلەیەك لەسەروو سفری پەتی (-273 پلەی سەدی) دابەزیووە، ئەمەش هەمان تیشکدان بوو کە بینزیاس و لسون لەساڵی 1965 دا دۆزیەوە. کاتێك کە ئالفروبیس و گامۆ ئەم توێژینەوەیان نووسی، هیچ دەربارەی کارلێکە ئەتۆمییەکانی پرۆتۆن و نیوترۆنەکان نەزانرابوو تەنها شتێکی کەم نەبێت.

لەبەرئەوە ئەو پێشبینیانەی کەدەربارەی رێژەی توخمە جیاوازەکانی گەردوونی زوو کرابوو تارادەیەك وردنەبوون، بەڵام ئەم ژمێریاریانە پاش ئەوەی لەبەر رۆشنایی زانست و زانیارییە نوێکان دووبارەبوونەوە لەگەڵ ئەوشتانەدا کۆك دەبن کەلەکاتی ئێستادا دەیانبینین.

بێجگە لەوەش، ناتوانین لێکدانەویەکی دیکە دەربارەی هۆی بوونی ئەم برە گەورەیە لەهیلیۆم لەگەردووندا پێشکەش بکەین. لەمەشەوە ئێمە باوەرێکی تەواومان هەیە کە بۆچوونێکی راستمان بەلایەنی کەمەوە بۆیەك چرکەی پاش تەقینەوە مەزنەکە هەیە.

بەرهەمهێنانی هیلیۆم و توخمەکانی دیکە تەنها لەماوەی چەند کاتژمێرێك لەتەقینەوە مەزنەکە وەستا، پاش ئەوە، واتە پاش تێپەربوونی ملیۆنەها ساڵ گەردوون بەردەوام بوو لە کشان، بێ ئەوەی پەرەسەندنێکی گرنگی دیکە رووبدات، و لەکۆتاییدا پلەی گەرما بۆ چەند هەزار پلەیەك دابەزی و ئەلەکترۆن و ناوکەکان وزەیەکی تەواویان نەما بۆ زاڵ بوون بەسەر کێشکردنی کارۆ موگناتیسی لەنێوانیاندا، بۆیە پێکەوە بوون بەیەك بۆ پێکهێنانی گەردەکان، بەم شێوەیە هەموو گەردوون بەردەوام بوو لەفراوانبوون و ساردبوونەوە، بەڵام ئەم فراوانبوونە لەوناوچانەدا بوو کە چرییەکەی کەمێك لەتێکرا زیاتر بوو و کەمێك هێواش بوو بەهۆی کێشکردنی کێش بەندی زیادەوە.

ئەمەش لەکۆتاییدا بووە هۆی وەستاندنی کرداری فراوان بوون لەهەندێك ناوچەدا و هەروەها بووە هۆی هەرەس هێنانی جارێکی دیکە، لەکاتێکدا کەئەو ناوچانە لەباری هەرەس هێناندا بوون هێزی راکێشانی کێش بەندی ماددە لەدەرەوەی ئەوناوچانەدا بووە هۆی سورانەوەیەکی کەمی ئەو ناوچانە ،و چەند ئەوناوچە هەرەس هێنراوانە بچوك بێتەوە خێرایی جوڵانەوەیان زیاددەکات، وەك ئەو کەسەی لەسەر سەهۆڵ خلیسکێنە دەکات و بەدەوری خۆیدا دەخولێتەوە، خێرایی خولانەوەکەی زیاددەکات هەر کەڤۆڵەکانی بنوشتێنێتەوە و کاتێك دەگاتە ناوچەیەکی تارادەیەك بچووك خێرایی خولانەوەی زیاددەکات تا ئاستێك کەلەگەڵ کێش بەندیدا هاوسەنگ دەبێت، بەڵام ئەوناوچانەی دیکە کە خولانەوە تیایدا روویننەداوە شێوەیەکی پێچاوپێچ وەردەگرن، لێرەوە ناونران گالاکسیە شێوە هێلکەییەکان. لەم گالاکسیانە خۆیاندا ناوچەکە لە هەرەس هێنان وەستایەوە بەهۆی ئەوەی کەبەشە جیاجیاکانی گالاکسیەکە بەردەوام

بوون لەسوڕان بەدەوری چەقەكەیاندا بەشێوەیەكی ڕێكوپێك ، لەگەڵ ئەوەشدا كە گالاكسییەكە سوڕانێكی گشتی نەبوو.

بەتێپەڕبوونی كات ئەو گازی هیلیۆم و هایدرۆجینەی كەلە گالاكسییەكاندا هەبوون بوون بەبارستە هەورییە بچووكەكان كەخێرا بەهۆی كێشكردنەكەیانەوە هەرەسیان هێنا.

لە چونەوەیەكی ئەم گالاكسیانەو بەریەككەوتنی ئەو گەردانەی كەلەناویدان لەگەڵ یەكتردا پلەی گەرمی گاز بەرزبووەوە تا لەكۆتاییدا گەیشتە ئاستێك بەس بێت بۆ دەستكردن بە كارلێكەكانی یەكبوونی ئەتۆمی، ئەم كارلێكانە بوونەهۆی گۆڕانی هایدرۆجین بۆ هیلیۆمی زیاتر، هەروەها گەرمی دەرچوو بووە هۆی زۆربوونی پەستان بێ ئەوەی هەورەكان لەدوایدا بچنەوەیەك.

بەمشێوەیە بەجێگیری لەم بارەدا بۆماوەیەكی زۆر مایەوە كەبەئەستێرەكان ناسران لەوانەش خۆر كەهایدرۆجین دەسوتێنێت بۆئەوەی هیلیۆمی لێ دروست بكات كە وزەمان لەسەر شێوەی گەرمی و ڕووناكییەوە دەداتێ، بەڵام ئەو ئەستێرانەی كەقەبارەیان گەورەتر بوو پێویستیان بەگەرمییەكی زیاتر بوو بۆئەوەی لەگەڵ كێش بەندییە زۆر بەهێزەكاندا هاوسەنگ بن، وا لە بەردەوام بوونی كارلێكەكانی یەكبوونی ئەتۆمی بكات كەبەخێراییەكی گەورەتر بەڕێوە بچن بەپلەیەك كەئەو هایدرۆجینەی لەناویاندایە لەماوەیەكی كورتدا كەبەنزیكەی ملیۆنێك ساڵ دەخەملێنرێت بەكاربهێنن پاشان دەست بكەن بەكەمێك گرژبوونەوە، و كاتێك پلەی گەرمییەكەیان زیاددەكات دەست دەكەن بەگۆڕینی هیلیۆم بۆ توخمی قورستر وەك كاربۆن یان ئۆكسجین، بەڵام ئەمە وزەیەكی گەورەی لێ دەرناچێت كەئەمەش ئاستەنگییەك دروست دەكات.

بەڵام پاش ئەوە چی ڕوودەدات بەتەواوەتی ڕوون و ئاشكرا نییە لەوانەیە ناوچەكانی چەقی ئەستێرەكە هەرەس بێنن و ببنە بارێكی زۆر چڕ وەك ئەستێرەی نیوترۆنی یان كونی ڕەش، بەڵام ناوچەكانی دەرەوەی ئەستێرەكە لەوانەیە هەندێكجار بتەقنەوەو تەقینەوەیەكی مەزن دروست بكەن پێی دەڵێن ڕووناكی لەڕادەبەدەر (سوپەر نوڤا) كە درەوشانەوەكەی لەدرەوشانەوەی ئەو ئەستێرانە زیاترە كەلەهەسارەكەماندا هەن.و هەندێك لەوتوخمانەی كە قورسترن و لەنزیكبوونەوەی كۆتایی هاتنی ژیانی ئەستێرەیەكەوە پەیدابوون دەگۆڕێن بۆ گاز لەهەسارەكەداو دەبنە ماددەیەكی سەرەتایی بۆنەوەی داهاتوو لەئەستێرەكان.

خۆرەكەمان (2٪) لەو توخمە قورسانەی تێدایە چونكە ئەستێرەیەكە لەنەوەی دووەم یان سێیەم كەنزیكەی پێنج هەزار ملیۆن ساڵ لەمەوبەر لەو هەورانەوە دروست بووە كە لەگازە خولاوەكانەوە پەیدابوون و پاشماوەی گالاكسییەكانی ڕووناكی لەڕادەبەدەریان تێدایە.

بەشێكی گەورەی ئەوگازە لەو هەورانەدا گۆڕان بۆئەوەی خۆر پێكبهێنن یان لەوانەیە تەقیبنەوەو لەناوچووبن، بەڵام هەندێك توخمی بچووك و قورس پێكەوە یەكیان گرت بۆئەوەی ببنە ئەو تەنانەی كەئێستا بەدەوری خۆردا دەسوڕێنەوە كەئەوانیش هەسارەكانن و لەوانەش زەوی.

زەوی لەسەرەتادا زۆر گەرم بوو بەرگی هەوایی نەبوو، پاشان بەتێپەڕبوونی كات بەلای ساردیدا لایداو بەرگێكی هەوایی لەو گازانەوە پەیداكرد كەلەبەردەوە

دەردەچن.

بەڵام ئەم بەرگی هەواییەکە یەکەمی نییە ئەوەنەبوو کە ئێستا ئێمەی تیادا دەژین (کە ئۆکسجینی تێدانەبوو بەڵکو گازی دیکەی تێدابوو کە بۆ ئێمە ژەهراوین وەك سلفاتی هایدرۆجین(ئەویش ئەو گازەیە کەبۆنێکی ناخۆش دەداتە هێلکە).

شێوەسەرەتاییەکانی دیکەی ژیان هەبوون توانیان لەوجۆرە بارودۆخانەدا گەشە بکەن.

بڕوا وایە کەلەزەریاکاندا گەشەی سەندبێت یان لەئەنجامی بە ڕێکەوت کۆبوونەوەی ئەو گەردانەوەو گۆڕانیان بۆ ئاوێتە گەورەکان کە پێیان دەڵێن گەردیلە گەورەکان - کەتوانیان زۆر گەردی دیکە لەزەریاوە کۆبکەنەوەو بیانگۆڕن بۆ ئاوێتە لێکچووەکان بەمشێوەیە زۆربوون و ژمارەیان زیادی کرد، و لەهەندێك حاڵەتدا لەم کرداری زۆربوونەدا هەڵە روویدا، و زۆربەی ئەم هەڵانە بەهۆی نەتوانایی گەردیلە گەورەکانەوەبوو لەخۆوە زۆربووندا کەبووە هۆی لەناوچوونیان، بەڵام هەندێك لەم هەڵانە توانیان گەردیلە گەورە نوێکان دروست بکەن و لەناوخۆیاندا بەشێوەیەکی باشتر زیاد بکەن ئەمەش بەسیفەتێکی باش دادەنرێت چونکە قەرەبووی گەردیلە گەورە بنەڕەتیەکانی کردەوە. لەسەر ئەمشێوازە کرداری گەشەسەندن دەستیپێکردووبووە هۆی گەشەسەندنی بونەوەری زیندووی ئاڵۆزتر کەتوانای زۆربوون و گەشەسەندنی خۆییان زیاتر بوو. ئەم شێوازانەی ژیانی یەکەمینی چەند ماددەیەکی جیاوازیان بەکارهێنا، لەوانەش سلفاتی هایدرۆجین و ماددەی دیکەی وەك ئۆکسجین دەردەپەڕێنرا، و ئەم کردارە بەرەبەرە بەرگی هەوایی گۆڕی تاوەك ئەو شێوەیەی لێهات کەئەمرۆ دەیبینین و چەند شێوەیەکی پلەبەرزی لەژیان پێکهێنا وەك ماسی و خشۆك و شیردەرەکان و رەگەزی مرۆیی - ئەم وێنەیەی گەردوون کەبەسەرەتایەکی زۆر گەرم دەستی پێکردو ساردییەکەشی زیادی کرد کاتێك گەردوون فراوان بوو، لەگەڵ هەموو ئەو بەڵگانەدا کۆکەکە تێبینی کراون و لەکاتی ئێستادا لەلامان هەن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ژمارەیەك پرسیاری گرنگی بێ وەڵامی بەجێهێشتووە:

1. بۆچی گەردوون لەسەرەتادا زۆر گەرم بووە؟

2. بۆچی گەردوون بەشێوازێکی گەورە ڕێکوپێکە؟ و بۆچی پلەی گەرمی تیشکدانی پاشەوەی شەپۆلە وردەکان بەنزیکەیی وەك خۆیان دەمێننەوە کاتێك کەسەیری ئاڕاستە جیاوازەکان دەکەین؟

لەوانەیە لە پێشنیارکردنی ئەمجۆرە پرسیارانەدا وەك ئەوە وابین کەپرسیار لە کۆمەڵە خوێندکارێك بکەین و وەڵامی پرسیارەکانی تاقیکردنەوەیەك بدەنەوە. ئەگەر هەموویان هەمان وەڵامیان دایەوە لەوکاتەدا دەتوانین بڵێین لەوانەیە پەیوەندییان بەیەکەوە کردبێت، بەڵام لەونمونەیەدا کەباسمان کرد رووناکی کاتی تەواوی نەبووە لەکاتی تەقینەوە مەزنەکەدا تالەشوێنێکی دوورەوە بگاتە شوێنێکی دیکە ئەگەر بێتو ئەو ناوچانە لێکەوە نزیکیش بووبێتن لەسەرەتای دروستبوونی گەردوونەوە، بەپێی تیۆری ڕێژەیی ئەگەر رووناکی نەتوانێت لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دیکە بڕوات زانیارییەکانیش ناتوانن بگوێزرێنەوە، و هیچ ڕێگەیەکی دیکە نابێت بۆئەوەی وا لەناوچە جیاوازەکان بکرێت کەلەسەرەتای گەردووندا هەمان پلەی گەرمیان هەبێت ئەگەر بێت و بەهەمان پلەی گەرمی دەستیان پێ نەکردبێت بەهۆی چەند هۆیەکەوە کەبەلای ئێمەوە نەناسراوە.

3. بۆچی گەردوون بەم تێکڕاییە شلۆقەی کشان دروست بووە پاش ئەوەی ئەو نمونانە دووبارە لەناوبران کەبەردەوام بوون لەسەر کشان تاسەر بەجۆرێك کەهەندێکیان هەر لەهەزار ملیۆن ساڵەوە تائێستاو بەنزیکەیی بەهەمان تێکڕایی لەکشاندان؟ ئەگەر بێت و تێکڕایی کشان پاش یەك چرکە لەتەقینەوە مەزنەکەوە ڕێژەی یەك بەش بۆهەر سەد هەزار ملیۆن ملیۆنێك بچوکتر بوایە، ئەوا گەردوون جارێکی دیکە هەرەسی دەهێنا پێش ئەوەی بگاتە قەبارەکەی ئێستای.

4. لەگەڵ ئەوەشدا کەگەردوون گونجاوەو لەئاستێکی فراواندا ڕێکوپێکە، زۆر حاڵەتی ناڕێکوپێکی تێدایە وەك ئەستێرەو هەسارەکان، بڕوایە کەئەم ئەستێرەو گالاکسییانە لەجیاوازی شەبەنگ لەچڕی گەردوونی یەکەمییەوە لەناوچەیەکەوە بۆ یەکێکی دیکە دروست بووبێتن. ئەی بنەڕەتی ئەم گۆڕانانە لە چڕیدا چییە؟

تیۆری ڕێژەیی گشتی بەسروشتی خۆی ناتوانێت ئەم دیاردەو خاسیەتانە لێکبداتەوە یان وەڵامی ئەو پرسیارانە بداتەوە هۆی ئەمەش ئەوەیە کەئەو تیۆرە پێشبینی کردوە کەگەردون لەچڕیەکی ناکۆتا لەکاتی بەتاکبوونی تەقینەوە مەزنەکەوە دروست بووە، لەم بەتاکوونەدا ڕێژەیی گشتی تێکدەشکێت و گشت یاسا فیزیاییەکان هەرەس دێنن، بەجۆرێك کەمرۆڤ ناتوانێت پێشبینی بکات کەلەدوایدا چی روودەدات و ئەو

بەتاکبوونە چی لێدەکەوێتەوە؟، ئەمەش مانای وایە کەمرۆڤ دەشتوانێت تەقینەوە مەزنەکەو هەر رووداوێکی پێشووتر لەتیۆرەکە جیابکاتەوەولەبەرنەبوونی هیچ شوێنەوارێك بۆ هەریەکەیان، و (کات – شوێن) سنورێکی دەبێت – کەدروستبوونیەتی لەکاتی تەقینەوە مەزنەکەدا.

لەوەدەچێت زانست کۆمەڵە یاسایەکی دۆزیبێتەوە بۆئەوەی پێمان رابگەیەنێت کەلەسنوری چەمکی گومانکردندا چۆن گەردوون بەپێی کات گەشە دەسێنێت، ئەمە ئەگەر بێتو لەهەرکاتێکدا حاڵەتەکەیمان زانیبێت. و ئەم یاسایانە لەوانەیە لە بنەرەتدا خودا داینابێت، بەڵام لەوکاتەوە وازی لەگەردوون هێناوە بەپێی ئەم یاسایانە گەشەبسەنێت بێ ئەوەی دەستی تێبخات، بەڵام خودا چۆن حاڵەتی یەکەمینی گەردوون یان شێوە یەکەمینیەکەی هەڵبژاردووە؟ و (سنوری گەردوون) چۆن بووە لەسەرەتای زەمەندا؟

یەك وەڵامی ئەگەری هەیە ئەویش کەخودا شێوەی گەردوونی بە وێنە یەکەمینیەکەی هەڵبژاردبێت لەبەرچەندهۆیەك کەئێمە نازانین چییە؟ ئەمەش بێگومان دەکەوێتە چوارچێوەی توانای خوداییەوە؟ بەڵام ئەگەر خودا گەردوونی بەمشێوەیە دروست کردبێت کەلێی تێناگەین؟ ئەی بۆچی بریاریدا وازی لێبێنێت بەپێی ئەو یاسایانە گەشە بسەنێت کەلێیان تێدەگەین؟مێژوی زانست سەرەپا چەمکێکی پلە بەپلەیە کە رووداوەکانتیایدابەشێوەیەکیهەرەمەکی روونادەن، و جەخت لەبوونی سیستمێکی دیاریکراو دەکات کەلەوانەیە پەیامێکی پیرۆز بێت یان نا.

بۆیە سروشتییە کەوای دابنێین ئەم سیستەمەتەنیابەسەریاساکاندا جێبەجێ نابێت بەڵکو بەسەر ئەوحاڵەتانەشدا جێبەجێ دەبێت کەدەکەونە چوارچێوەی (کات – شوێن) دوە کە حاڵەتی یەکەمینی گەردوون دیاری دەکەن، چەند نمونەیەك هەن کەحاڵەتە سەرەتاییە جیاوازەکانیان هەیەو پەیرەوی ئەو یاسایانە دەکەن. دەبێت چەمکێکی دیاریکراو هەبێت کەیەك حاڵەتی سەرەتایی هەڵبژێرێت و پاشان یەك نمونە هەڵبژێرێت بۆنواندنی ئەم گەردوونە.

لەنێوان ئەم ئەگەرییانەدا چەند حاڵەتێك هەیە پێیان دەڵێن حاڵەتەکانی ئاستی شێواو (کەحاڵەتی گەردوونی تێکەڵە پێش دروست بوونی). ئەم ئەگەرییانە دووحاڵەت لەخۆ دەگرن:

کە گەردوون شوێنی ناکۆتایی هەیە یان چەند جیهانێکی دیکە هەن لەژماردن نایەن. بەپێی حاڵەتەکانی ئاستی شێواو، ئەگەریی دۆزینەوەی هەر شوێنێکی دیاریکراو لەفەزادا بەهەر شێوەیەك بێت راستەخۆ پاش تەقینەوە مەزنەکە هەمان ئەگەرییە لەهەر شێوەیەکی دیکەدا؛ واتە حاڵەتی یەکەمینی گەردوون بەشێوەیەکی هەرەمەکی تەواو هەڵبژێردراوە.

ئەمەش مانای وایە گەردوونی یەکەمینی لەوانەیە لەوپەری شێواوی و تێکچووندا بووبێت بەهۆی بوونی ژمارەیەك لەحاڵەتە شێواوو و نارێکوپێکەکان کە لە حاڵەتە رێکوپێکەکان زیاترن.

(ئەگەر ئەگەریی بوونی هەر شێوەیەك لەو شێوانە یەکسان بن ئەوا گەردوون لەحاڵەتێکی شلۆقی و نارێکیدا دروست بووە، هۆی ئەمەش بوونی زۆر لەو حاڵەتانەیە). ئەوەی بەلامانەوە گرانە ئەوەیە چۆن تێبگەین کەئەم حاڵەت و بارە شێواو ونارێکوپێکانە لەسەرەتای دروستبوونی گەردووندا ئەم گەردوونە گونجاوو رێکوپێکەی بەم فراوانییە دروست کردووە کە ئەمرۆ دەیبینین. هەروەها مرۆڤ دەتوانێت پێشبینی بکات چۆن جیاوازی چڕی لەم نمونانەدا بووە هۆی دروستبوونی زۆرتر لە کونەرەشەبنەرەتیەکان کەلەبەرزترین رادە زیاترن و لەرێگەی تیشکی گاماوە بینینیان دیاریکراوە.

ئەگەر ئەم قسەیە راست بێت کەگەردوون ناکۆتایە لە شوێندا یان ژمارەیەکی ناکۆتا لەگەردوون و جیهانەکان هەن،لەوانەیەئەمئەگەرییەبمانگەیەنێتە ئەوەی کەبڵێین هەندێك لەناوچە گەورەکان تارادەیەك بەشێوەیەکی رێك و پێك و گونجاو دروست بوون.

ئەمەش لە کۆمەڵە مەیمونێك دەچێت کەلەسەر ئامێرێکی چاپکەر چاپ بکەن – کە زۆربەی ئەوقسانەی ئەم کۆمەڵەیە دەینوسن پروپوچ و بێ مانایە – بەڵام رێکەوت دەکات کەئەم مەیمونانە هۆنراوەیەك لە هۆنراوەکانی شکسپیر چاپ بکەن. بەهەمان شێواز، لەحاڵەتی گەردووندا خۆمان دەبینینەوە کەلەناوچەیەکدا دەژین تەنیا رێکەوت رێکوپێك و گونجاوی کردووە، لەیەکەم نیگاوە ئەم ئەگەرییە هەرگیز ناکرێت، چونکە ژمارەی ناوچە رێکوپێکەکان زۆر کەمترن لەناوچە شێواوو نارێکوپێکەکان.

ئەگەر وامان دانا لەناوچە رێکوپێکەکانداکەگالاکسیوئەستێرەکانی تێدا دروست بوون و بارودۆخ شیاوبووە بۆ دروستبوونی بونەوەرە زیندووە ئاڵۆزەکان کەلەخۆیانەوە زۆر دەبن وەك رەگەزی مرۆیی، دەتوانین ئەم پرسیارە بکەین:

بۆچی گەردوون بەم شێوە سیستەمە بووە؟ ئەم قسەیە نمونەیەکی فەرمییە بۆ چەمکی (ئەنترۆپی) کە دەتوانین بەمشێوەیە روونی بکەینەوە:»ئێمە گەردوون بەوشێوازە دەبینین کەهەیەتی، چونکە ئێمە هەین».

دووحاڵەتی چەمکی ئەنترۆپی هەیە، لاوازو بەهێز، چەمکی ئەنترۆپی لاواز دەقەکەی دەڵێت: لەگەردوونی فراوان و بەرینی ناکۆتا لەکات یان شوێن یان هەردووکیان، بارودۆخی پێویست نییە بۆدروستبوونی ژیانێکی باش تەنها لەچەند ناوچەیەکی دیاریکراوی کات – شوێندا نەبێت، لەبەرئەوە بونەوەرە ژیرەکان کەلەم ناوچانەدا دەژین نابێت سەرسورمان بن ئەگەر بۆیان دەرکەوت کەشوێنەکەیان لەگەردووندا پەیرەوی ئەو بارودۆخە دەکات کە پێویستە بۆمانەوەیان، ئەم حاڵەتەش لەحاڵەتی پیاوێکی دەوڵەمەند دەچێت کەنزیك لەدراوسێ دەوڵەمەندەکانەوە دەژی و هیچ رواڵەتێکی هەژاری و نەبوونی نابینێت لەدەوری خۆی.

لەنمونەی دیکە لەسەر چەمکی ئەنترۆپی لاواز لێکدانەوەی هۆی روودانی تەقینەوە مەزنەکەیە پێش نزیکەی دەهەزار ملیۆن ساڵ کە ئەمەش هەمان ئەو ماوەیەیە کە بونەوەرە ژیرەکان خایاندوویانە بۆگەشەکردن، وەك لەپێشەوە باسمانکرد دەبوایە نەوەی یەکەمی ئەستێرەکان دروست ببونایەو هەندێك لەهایدرۆجین و هیلیۆمی بنەرەتی تیایاندا بگۆرایە بۆتوخمەکانی دیکەی وەك کاربۆن و ئۆکسجین ئەمانەش ئەودوومادەیەن کە مرۆڤیان لێ دروست بووە. پاش ئەوەش ئەستێرەکان تەقینەوەو بوونە رووناکی لەرادەبەدەر (سوپەر نۆڤا)، لەپاشماوەی ئەستێرەکان چەند ئەستێرەو هەسارەی دیکە دروست بوون لەوانەش هەسارەی خۆر کەتەمەنی نزیکەی پێنج هەزار ملیۆن ساڵ دەبێت، پێنج هەزار ملیۆن ساڵی یەکەم یان دووەمی تەمەنی زەوی زۆرزۆر بووە بەرادەیەك کە رێی نەداوە بەدروستبوونی بونەوەرە ئاست بەرزەکان تیایدا، بەلام لەسێ هەزار ملیۆن ساڵی دوایدا کردارێکی هێواشی گەشەکردنی بایۆلۆجی بەخۆیەوە بینی کەبووە هۆی دروستبوونی ئەو بوونەوەرانەی کەلەئالۆزیدا جیاوازبوون هەر لە ساکارەوە بۆئەو بوونەوەرانەی کەتوانای پێوانەکردنی کاتیان هەبووە لەسەرەتای تەقینەوە مەزنەکەدا.

لەوانەیە هەندێك کەس نارەزا بن لەسەر چەمکی ئەنترۆپی لاواز یان لە سوودەکەی، و هەندێکی دیکەش دوورتر لەوە برۆن ئەگەریی بوونی ئەنترۆپی بەهێزبکەن، بەپێی ئەم تیۆرە تەنها جیهانە جیاوازەکان یان ناوچە جیاوازەکان لەیەك گەردووندا هەن کەهەریەکەیان شێوەیەکی یەکەمینی تایبەت بەخۆ یان کۆمەڵە یاسایەکی زانستی پەیوەست بەخۆیان هەیە. کەلەزوربەی ئەم جیهانانەدا بارودۆخ شیاونابێت بۆ دروستبوونی بوونەوەرە زیندووەئاڵۆزەکان وگەشەکردنیان. بێجگە لەچەند جیهانێك نەبێت کەلەو جیهانانە دەچن تیایدا دەژین کەبوونەوەرە ژیرەکان دەتوانن دروست ببن و گەشە بکەن و ئەم پرسیارە بکەن بۆچی گەردوون بەم شێوەیە کەئێستا دەیبینین؟، وەلامی ئەم پرسیارە زۆر ئاسانە (ئەگەر گەردوون بەمشێوەیە نەبوایە ئەوا لەبنەرەتدا نەدەژیاین).

وەك دەزانین یاساکانی زانست لەمرۆدا زۆر لەژمارە بنەرەتیەکان لەخۆدەگرن وەك بارگەی کارەبایی ئەلەکترۆن و رێژەکانی بارستایی پرۆتۆن و ئەلەکترۆن، لەگەڵ ئەوەشدا لەم ساتەدا ناتوانین پێشبینی بۆنرخی ئەو ژمارانەی تیۆرەکە بکەین.

ئێستا پێویستە لەسەرمان ئەم نرخانە لەرێگەی بینیی هەستییەوەبدۆزینەوە، کێ دەزانێت لەوانەیە رۆژێك بێت تیۆرێکی یەکگرتوو بدۆزینەوە پێشبینی هەموو ئەم نرخانە بکات لەگەڵ ئەوەشدا کە هەندێکیان یان هەموویان لەگەردوونێکەوە بۆ گەردوونێکی دیکە یان لەناو هەمان گەردووندا جیاوازبن، بەلام ئەو راستییە سپییە سەرنج راکێشەرە ئەوەیە کەنرخی ئەم ژمارانە وا دەردەکەون کە ریزبوونێکی رێکوپێکیان هەبێت بەجۆرێك کەوایان لەژیان کردووە گەشەکردنی ژیان و پەرەسەندنی کارلێکی لە تونادا بێت، بۆنموونە ئەگەر ئەو بارگە کارەباییەی ئەلکترۆن کەمێك لەوەی ئێستای جیاوازبووایە، ئەوا ئەستێرەکان نەیاندەتوانی هایدرۆجین و هیلیۆم بسوتێنن و لەکۆتایشدا دەبووە هۆی تەقینەوە، سروشتییە ئەگەر بڵێین چەند شێوەیەکی دیکەی ژیانی ژیرانە هەبووەکە بەخەیاڵی کەسدانەهاتووە بەڵکو نوسەری رۆمانەکانی خەیاڵی زانستیش،ئەو شێوانە پێویستیان بەرووناکی ئەستێرە بۆنمونە خۆرو ئەو توخمە کیمیاییە قورسانە نەبووە کەلەئەستێرەکاندا دروست دەبن و فرێ دەدرێنە فەزاوە پاش ئەوەی ئەستێرەکان دەتەقنەوە لەگەڵ ئەوەشدا بەشێوەیەکی رێژەیی چەند ئاستێکی دیاریکراو لەنرخی ئەو ژمارانە هەن کەرێگە بەگەشەسەندنی هەر شێوەیەك لە شێوەکانی ژیانی ژیرانە دەدەن، و زۆربەی ئەم نرخانە رێگەیان بەدەرکەوتنی ئەو

جیهانانــەدا کەباوەڕوایە جوان بن، بەڵام کــەس نەیتوانی ســود لــەو جوانیەیان وەربگرێــت، مرۆڤ دەتوانێت ئەمە بکات بەبەڵگەیەك بۆمەبەستی پیرۆز لەدروست بوون و هەڵبژاردنی یاسا زانستییەکان یان بۆ پتەوکردنی چەمکی ئەنترۆپی بەهێز.

زۆر نارەزامەنــدی هــەن مــرۆڤ دەتوانێت بەرامبــەر چەمکی ئەنترۆپی بەهێز بیان وروژێنێت وەك لێکدانەوەی حاڵەتــی گەردوونی بینــراو، یەکەمیان: چۆن دەتوانین بڵێین هەموو بونەوەرەکان بەگشــت جــۆرە جیاوازەکانیانــەوە بەراستی هەن؟ و ئایا بەراستی لەیەکتری جیان؟ ئــەوەی لەگەردوونێکــی دیکەدا ڕوودەدات کاریگەرییەکــی ڕوون و ئاشکرای لەگەردوونەکەی ئێمەدا نابێت. بۆیە پێویســتە لەســەرمان پەنابەرینە بەرچەمکــی ئابــوری یــان لەتیۆرەکەدا بیســڕینەوە، بەڵام ئەگــەر تەنها چەند ناوچەیەکی جیــاوازی یەك گەردوون بن ئەوا دەبێت یاســاکانی زانســت لەهەموو ناوچەیەکدا یەك شــت بن ئەگینا مرۆڤ ناتوانێــت بەبەردەوامی لەشــوێنێکەوە بۆیەکێکی دیکە بجولێــت، لەم حاڵەتەدا تەنها جیاوازی لەنێوان ناوچەکاندا تەنها لەشێوە یەکەمینیەکەیدا دەبێت ئەمەش چەمکی ئەنترۆپــی بەهێز لاواز دەکات و وای لێدەکات وەك چەمکی لاواز وابێت.

نارەزامەندی دووەم لەســەر چەمکی ئەنترۆپی بەهێز ئەوەیە کە بەپێچەوانەی ڕێڕەوی هەموو مێژووی زانست دەڕوات. لەبەرئــەوەی ئێمــە لەگەردوونەکانــی چەقی زەویدا دورست بووین بەتلیمۆس و بنەچەکانی، پاشان بەگەردوونی خۆری چری کوبەرنیکۆس و گالیلۆدا تێپەڕبووین و گەیشــتنە ئەم شــێوەی ئێستای کە زەوی لەسەر شێوەی هەسارەیەکی قەبارە مامناوەنــدا دەردەکەوێــت و بــەدەوری ئەســتێرەیەکی مامناوەنــد لەفــەزای دەرەکی گالاکسیەکی پێچاوپێچی ئاساییدا دەســوڕێتەوە، ئەو گالاکسییەی کەخۆی یەکێکە لەملیۆن ملیۆن لەو گالاکسیانەی لەگەردوونی بینراودا هەیە.

چەمکــی ئەنترۆپی بەهێز باس لەوە دەکات کەئەم پێکهاتە مەزنە تەنها بۆئێمە دروست بووە، ئەم کارەش بڕوا پێنەکراوە، چونکــە سیســتمی خۆرمــان شــتێکی پێویستە بۆ بوونی ئێمە، مرۆڤ دەتوانێت ئەمە بەســەر هەمــوو هەســارەکەماندا جێبەجێ بکات بۆئــەوەی لەگەڵ نەوەی داهاتووی ئــەو ئەســتێرانەدا کۆك بێت کەتوخمی قورسەکانیان دروست کردووە، لەوە دەچێت پێویستمان بەهەسارەکانی دیکە بێت نەك گەردوون بۆئەوەی شیاوو گونجاو و لێکچووبن لەهەر ئاراستەیەکداو بەپێوەرێکی گەورەش.

لەوانەیــە مــرۆڤ هەســت بەحەســانەوەیەکی زۆر بــکات دەربارەی چەمکی ئەنترۆپی لاواز ئەگەر بەلایەنی کەمــەوە بۆی لوا کە ژمارەیەك لەشــێوە جیاوازەکانــی گەردوونــی یەکەمینــی ببینێــت کــە دروســت بــوون بۆئەوەی گەردوونێکی وەك ئەو گەردوونە دروست بکەن کەدەیبینین، ئەگەر وابێت ئەوا ئەو گەردوونەی لەچەندشێوەیەکی هەڕەمەکی یەکەمینی دروست بووە دەبێت ژمارەیەك لەناوچە ڕێکوپێکە گونجاوەکانی تێدابێت کەبەکەڵکی گەشەسەندنی ژیانێکی ژیرانە بێت. ئەمە لەلایەکەوە لەلایەکی دیکەوە ئەگــەر گەردوونــی یەکەمینــی بەزۆر وردی هەڵبژێردرابێــت کە بووبێتەهۆی دروســت بوونی ئەوانەی لەدەوروبەرمان دەیانبینین، ئەوا زۆر دوورە بۆ گەردوون کەناوچەیەکی وای تێدابێت کە ژیانی تیا بەردەوام بێت.

لــە نموونــەی تەقینــەوە مەزنــە گەرمەکەوە کەلەپێشــەوە باســمان کرد، گەرما کاتی تــەواوی نەبوو لەگەردوونی زوودا کەلەناوچەیەکــەوە بــۆ یەکێکــی دیکــە بچێت ئەمەش مانای وایە حاڵەتی گەردوونی یەکەمینی هەمان پلەی گەرمی هەبووە لەهەموو شــوێنێکی گەردووندا، ئەمەش ئەوراستیە لێکدەداتەوە کە دەڵێت پاشەوەی شەپۆلە وردیلەکان هەمان پلەی گەرمیــان هەیــە بەهەر ئاراســتەیەکدا کەلێی بڕوانین ، بێجگە لەوەش خێرایی کشــانی یەکەمینی دەبوایە بەشێوەیەکی زۆر ورد هەڵبژێردرایــە بەهــۆی ئەوەی کەخێرایــی کشــان دەبێت نزیــك بێت لەخێرایی مۆلەقەی پێویســت بۆئەوەی دووبارە هــەرەس هێنــان ڕوونەداتەوە، ئەمەش مانای وایــە حاڵەتی یەکەمینی گــەردوون زۆر بــەوردی هەڵبژێردراوە. ئەگەر نمونەی تەقینەوە مەزنە گەرمەکە هەر لەســەرەتای زەمەنەوە ڕاست بوایە، زۆرگرانە کەلێکدانەوەیەك بۆ چۆنیەتی دروســتبوونی گــەردوون بەم شــێوەیە بدۆزینــەوە، تەنیا ئەوە نەبێت کە بڵێین کارێکە لەکارەکانی خودا کە ویستویەتی مرۆڤی وەك ئێمە دروست بکات.

وەرگێڕانی: دڵنیا عەبدوڵا

سەرچاوە:

موجز تاريخ الارض، ت: باسل محمدالحديثي، دار المامون - بغداد 1990

تەندروستی دەروونی منداڵ

د. محەمەد مەهدی

لەو دانیشتنانەی بە مەبەستی چارەسەرکردن و ڕێنماییکردنی دەروونی لەگەڵ تاکەکانی کۆمەڵدا بە تەنیا یان کۆمەڵ،ئەنجامدەدرێت،پەیوەندی خراپی نێوان منداڵ و باوان ئاشکرا دەکەن، ئەم پەیوەندییە نادروستەش یەکێکە لە گرنگترین ئەو فاکتەرانەی کە ڕێگە خۆش دەکەن بۆ سەرهەڵدانی پشێوی دەروونی لای هەردوو لا.

زۆربەی جار ئەم پەیوەندییە بێ مەبەست تێکدەچێت، چونکە دایك و باوك بەشێوەیەکی خۆرسك بەختەوەری و سەرکەوتنی منداڵەکانیان دەوێت، بەڵام هەندێکجار بێ ئەوەی مەبەستیان بێت هەڵە دەکەن لە هەڵبژاردنی ڕێگەی دروست بۆ پشتیوانیکردن لە منداڵەکانیان، لەبەرئەوە زیادەڕۆیی دەکەن و دەرئەجامیش ئەو منداڵە دوچاری پشێوی دەروونی دەبێت کە ژیانی خۆیان کردۆتە قوربانی بەختەوەری ئەو.

ئەوەی کێشەکە ئەستەمتر دەکات لەژینگەی خۆرهەلاتی ئێمەدا پشێوی پەیوەندی نێوان باوان و منداڵ بەدرێژایی کات هەر بەشاراوەیی و داپۆشراوی دەمێنێتەوە و ئاشکرا نابێت تەنیا لە هەندێك بارودۆخی تایبەتیدا نەبێت وەك لەکاتی چارەسەری دەروونی تاکەکەس یان بەشێوەی گروپ یان هەموو خێزان، بەدەر لەم بارودۆخانە منداڵان کە گەورەش دەبن بەزۆری لەم ناوچە هەستیارە نزیك نابنەوە لەکاتێکدا لەبارێکی هۆشیاری ئاسایشدان، هەرچی باوانیشە لەو بڕوایەدان باشترین خزمەت و پەروەردە یان پێشکەش بە منداڵەکانیان کردووە، بەڵام منداڵەکانیان یاخی بوون لێیان و سەرپێچیان لە فەرمانەکانیان کردووەو ئەمە بۆتە هۆی دروستبونی ئەو حاڵەتی پشێویەی کە هەردوو لا تیایدا دەژین.

چەمکی تەندروستی دەروونی:

لەم ساڵانەی دواییدا زانیاری بەسوود دەربارەی باشترین هۆیەکانی گەیشتن بە تەندروستی دەروونی منداڵ و چارەسەری پشێوییە دەروونییەکانی، کەڵەکەبوون، لەم وتارەدا بەپێی توانا هەوڵمانداوە گوڵبژێرێك لەو زانیارییانە بخەینەڕوو کە لەگەڵ کلتوری کۆمەڵگاکەماندا دەگونجێن و لە پەروەردەکردنی منداڵەکانمان بەشێوەیەکی دروست، سوودیان لێوەردەگرین.

هیچ کەسێك لەو بڕوایەدا نییە پرۆسەی پەروەردە پرۆسەیەکی ئاسان بێت بەڵکو بەردەوام پێویستی بە هەوڵ و کۆشش و ڕووبەڕووبوونەوەی کێشەو گیروگرفتەکانە، لێرەدا هەوڵ دەدەین ئەو کۆششە بەشێوەیەکی دروست، بخەینەڕوو.

لەم وتارەدا نامانەوێت تیۆرە پەروەردەییەکان نمایش بکەین ئەوانەی

خوێنەر ماندوودەکەن و لەژیانی ڕۆژانەشدا سوودێکی ئەوتۆیان پێناگەیەنێت، بەڵکو لێرەدا بەشێوەیەکی پراکتیکی قسە دەکەین لەرێگەی ئەو نامەو پەیامانەوە کە ڕۆژانە لەکاتی دانیشتنە دەروونییە قوڵەکاندا لەگەڵ منداڵ و گەورەو تاک و گروپدا، بەدەستمان دەگەن. لەمبارییەوە ڕووبەڕووی پرسیارێکی گرنگ دەبینەوە، تەندروستی دەروونی چییە؟ چۆن مرۆڤ لەرووی دەروونییەوە تەندروست دەبێت؟ یان بەواتایەکی دیکە چۆن دەبێتە خاوەنی دروونێکی دروست؟

لەوانەیە وەڵامەکە ئاسان بێت و بوترێت مرۆڤی بەدەر لە نەخۆشییە دەروونیەکان مرۆڤی دروست بێت لەرووی دەروونییەوە، بەڵام ئەم پێناسەیە بۆ تەندروستی دەروونی زۆر بچوکەو سنورداره و مەبەستی پێویست بە دەستەوە نادات ، چونکە کەس بەدەست هیچ نەخۆشییەکی دەروونییەوە نانالێنن، بەلام کارو چالاکیان لەژیاندا کەمترە لەوەی چاوەڕێیان لێدەکرێت، چونکە جوڵەو چالاکییان لە ژیاندا و گونجاندنی کۆمەڵایەتی و داهێنانەکانیان زۆر لەوە کەمترە کە لێیان چاوەڕێ دەکرێت. لەبەرئەوە ناتوانین بە کەسێك بڵێین دەروونی تەندروستە تەنیا لەبەرئەوەی کە هیچ نەخۆشییەکی دەروونی نییە نەخۆشی بەمانا کلینیکیەکەی، کەواتە دەبێت پێناسەیەکی گەورەتر و سەراپاگیرتر و بەرفراوانتر بۆ تەندروستی دەروونی هەبێت.

لەدوای هەوڵ و ماندوو بوونی زۆر زاناکان گەیشتنە ئەو دەرئەنجامەی کە تەندروستی دەروونی بریتییە لە چەمکێکی پۆزەتیڤی فرە ئاست کە تیایدا تاك لەسەر ئاستی جەستەیی و پاشان ئاستی دەروونی و دواتر لەسەر ئاستی ڕۆحی، کەسێکی دروستە، کەواتە چەمکی تەندروستی دەروونی چەند ئاستێکی هەیە و پێویستە دۆخێکی هاوسەنگ دروست ببێت لەنێوان تێرکردنی ئەم ئاستانەو چالاککردنیاندا، چونکە ئەگەر لایەنێك بۆ نمونە لایەنی جەستەیی لەسەر حیسابی لایەنی دەروونی یان ڕۆحی زیاتر تێر کرا ئەوا هاوسەنگی نێوانیان تێکدەچێت و دەروونی ئەو کەسە دروست نابێت:

ڕێساکانی تەندروستی دەروونی منداڵ:

ئەگەر باسەکەمان لە گشتەوە بۆ تایبەتی گواستەوەو هەوڵماندا وەڵامی پرسیاری دایکێك یان باوکێك بدەینەوە کە دەپرسێت: چۆن مامەڵە لەگەڵ کورەکەمدا بکەم بۆ ئەوەی لەرووی دەروونییەوە تەندروست بێت؟

وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە گرنگە خۆی لە پەیرەوکردنی ئەم ڕێسایانەی خوارەوەدا ، دەنوێنێت:

1. **هاوسەنگی نێوان پەرەسەندن و خۆگونجان:** ڕێسایەکی پەروەدەیی گرنگ هەیە دەکرێت لەم بوارەدا بە ڕێسای ئاڵتونی، دابنرێت، ئەویش ئەوەیە منداڵ بونەوەرێکە لە گەشەکردندایە، هەموو ڕۆژێك گەشە دەکات، لە جەستەو لە بیرکردنەوەو لە وزەو لە درککردنیدا و لە هەموو شتێکدا، گەشە دەکات، لەبەرئەوە ئەم منداڵە گەشەکردووە سات بەسات و ڕۆژ لەدوای ڕۆژ دەگۆڕێت، لەهەمان کاتدا لەگەڵ ئەم گۆڕانە بەردەوامەو ئەم گەشە زۆرەدا، پێویستی بەوەیە لە حاڵەتی گونجان و دیسپلەین و ئاسوودەییدا بێت لەگەڵ ژینگەو کۆمەڵگەی دەوروبەری، لەبەرئەوە دەڵێین بۆ ئەوەی منداڵ دەروونی تەندروست بێت و دڵنیا بین لێی، پێویستی بە بوونی هاوسەنگییە لەنێوان داواکارییەکانی گەشەو پەرەسەندنی لەگەڵ داواکارییەکانی گونجاندنیدا لەگەڵ کۆمەڵگەو ژیاندا.

بۆ ئەوەی ئەم چەمکە بەشێوەیەکی ئاشکرا ببینن، وا گریمانە دەکەین کە دوو (تا) هەیە، یەکەمیان (تا) ی پەرەسەندن و دووەمیان (تا) ی گونجاندن، بۆ ئەوەی منداڵ دەروونی تەندروست بێت، پێویستە هاوسەنگی لەنێوان ئەم (تا)یەدا هەبێت ئەگەر وامان دانا (تا) ی پەرەسەندن لە (تا) ی گونجاندن قورسترە، ئەوا (تا) ی یەکەم بایەخی زیاتری پێدەدرێت و منداڵ پەرە دەسێنێت و بەخێرایی لە جەستەو زیرەکی و بیرکردنەوەو هەموو شتێکدا گەشە دەکات، بەڵام لەبەرامبەردا هیچ پەیوەندییەکی ئەوتۆی لەگەڵ ئەو کۆمەڵگەیەدا نابێت کەتیایدا دەژی و لەگەڵیدا گونجاندن بەدەست ناهێنێت، منداڵ دەکەوێتە حاڵەتی پەرەسەندنێکی ڕەهای بێ کۆت و بەند، ئەگەر بەمشێوەیە وازی لێهێنرا ئەوا خۆپەرست دەبێت و تووشی حاڵەتی نێرگزییەکی توند دەبێت و بەدەر لە خۆیی و گەشەو پەرەسەندنی، بیر لە هیچی دیکە ناکاتەوە، دواجار دەبێتە کەسێکی وێرانکەر بۆ دەوروبەری و بۆ خۆیشی و دەکەوێتە حاڵەتی ململانێییەکی هەمیشەیی لەگەڵ ئەو ژینگەیەی کەتیایدا دەژی، هەرچەندە خۆی کەسێکی داهێنەرو پەرەسەندوو گەشەکردووشە.

بەپێچەوانەشەوە ئەگەر منداڵێکی دیکە هەبوو بێ ئەوەی پەرەبسێنێت و گەشەبکات، خۆی گونجاندبوو واتە زۆر گوێڕایەڵ بوو، زۆر هێمن بوو، هیچ شتێکی بەبێ فەرمانی دایك و باوکی ئەنجامنەداو پێویستی بە کەسێك بوو بۆ بڕیاردان و وەستاندنی هەموو کارێك ، ئەوا ئەو منداڵە بەتەواوەتی منداڵێکی گوێڕایەڵە بۆ هەموو ئەو فەرمان و ڕێنماییانەی کەدەخرێتەبەردەمی یان بەسەریدا دەسەپێنرێت و خۆی هیچ جوڵەیەکی پەرەسەندن یان گەشە یان بیرکردنەوەیان

داهێنان یان هیچ شتێکی دیکەی، نییە.

ئەم منداڵە بەپێی پێوەری دایك و باوك منداڵێکی زۆر باشە، چونکە بەباشی گوێ لە قسە دەگرێت و گوێڕایەڵە، ئەمەش ئامانجی هەموو دایك و باوکێکە، بەڵام کاتێك گەورە دەبێت دایك و باوك درك بەوە دەکەن ئەم منداڵە بار قورساییەکی گەورەیە بەسەر شانیانەوە، چونکە خاوەنی هیچ دەسپێشخەرییەك نییەو هیچ توانایەکی نییەو ناتوانێت بەتەنیا هیچ کارێك بکات و کەسێتییەکی پشت بەستووی نێگەتیفی بێزارکەری هەیە.

کەواتە بۆ ئەوەی تەندروستی دەروونی منداڵەکانمان بەدیبێنین، پێویستە یارمەتیان بدەین تا پەرەدەسێنن و گەشەدەکەن و لەهەمان کاتدا دەبێت یارمەتیان بدەین تا لەگەڵ ئەو ژینگەیەی کەتیایدا دەژین،خۆیان بگونجێنن، ئەم هاوسەنگییەش هاوسەنگییەکی بێ جوڵەو وەستاو نییە بەشێوەیەك (تا) یەکیان زیاد بکەین و (تا) یەکیان کەم بکەینەوەو ئەرکەکەمان کۆتایی پێ بێت، بەڵکو چەندە جوڵەی گەشەو پەرەسەندن خێراو لە گۆڕانی بەردەوامدا بوو، پێویستە گۆڕان لە جووڵەی گونجاندندا لەگەڵیدا هاوکات بێت، چونکە هاوسەنگی لێرەدا هاوسەنگییەکی دینامیکییە بەو مانایەی پێویستی بەبڕێکی زۆر لە مرونەت (ئیلاستیکی) هەیە، چەندە (تا) یەکیان لەوی دیکەیان زیاتربوو، ئەوی دیکەشیان راستەوخۆ زیادبکات و بەمشێوەیە....

2. **بازنە بەرفراوانەکان**: تەندروستی منداڵ – تەندروستی دایك – تەندروستی خێزان – تەندروستی کۆمەڵگە. تەنیا تەندروستی منداڵ نییە کە پێویستی بەهاوسەنگییە، بەڵکو چەند بازنەیەکی دیکە هەیە کەبەندن پێوەیی و پێویستیان بە هاوسەنگییە، چونکە نابێت بە شێوەیەك لەمنداڵ بڕوانین کەبونەوەرێکی تەنیایە، بەڵکو تەماشای دەکەین بەو پێوەرەی بازنەیەکەو کۆمەڵێك بازنەی دیکە لەبازنەی دایك و بازنەی خێزان و بازنەی کۆمەڵگە چواردەوریان گرتووە، لەبەرئەوە پێویستە حاڵەتێکی هاوسەنگی لەنێوان ئەم بازنانەدا هەبێت و وەك یەك لەتەندروستی منداڵ و دایك و خێزان و کۆمەڵگە بڕوانین، چونکەدایك نزیکترین ئامێزە بۆ منداڵ و ناتوانین وێنای منداڵێك بکەین دەروونی تەندروست بێت، بەڵام دایکی پشێوی دەروونی هەبێت، یان دایك دەروونی تەندروست بێت، بەڵام خێزانەکە پشێوی تیادا بێت، هەریەکە لەمنداڵ و دایك و خێزان کۆمەڵگە لە ئامێزیان دەگرێت کە بازنە گەورەکەیە لەبەرئەوە لەو بڕوایەدا نین ئەمانە باری تەندروستیان باش بێت لەکاتێکدا کۆمەڵگە لەباری پشێویدا بژی.

کاتێك وەك چارەسەرکار حاڵەتی دەروونی منداڵێك هەڵدەسەنگێنین تەماشای ئەم بازنانە دەکەین و شوێنی تێکچوونەکە دیاری دەکەین، هەندێکجار منداڵ دەبینین تووشی پشێوییەکی تایبەتی بووە، کاتێك پشکنینی بۆ دەکەین دەبینین تێکچوونێك لەیەکێك لەم بازنانەدا یان لە بازنەیەك زیاتر روویداوە، لەبەرئەوە پێویستە بیر لەچاککردنی ئەو تێکچوونانە بکەینەوە کە رووینداوەو تەنیا لەبازنەی منداڵدا ناوەستین، چونکە منداڵ نوێنەری ئەم پشێوییە دەکات و راستگۆیەو شەفافترە لەگەورەکان، هەربۆیە پشێوی لەمنداڵدا بە ئاشکرایی دەردەکەوێت تەنانەت ئەگەر خۆیشی بنچینەی پشێوییەکە نەبێت، بەڵکو دایکی بێت بۆنمونە دایکی خەمۆکی هەبێت یان هیلاك و شەکەت بێت یان ئالوودە بووبێت، لەوانەشە بنچینەی پشێوییەکە خێزان یان کۆمەڵگە بێت ، بۆیە لەکاتی چارەسەرکردندا پێویستە بنچینەی پشێوی منداڵ رەچاوبکەین، هەندێکجار راستەوخۆ چارەسەری دایك یان خێزان دەکەین، یان دەگەڕێن بەشوێن هەر تێکچوونێکی کۆمەڵایەتی تایبەتی و ئەگەر ئەم راستکردنەوەیە روویداو توانیمان پشێوییەکانی دیکە چارەسەر بکەین، ئەوا دەبینین منداڵ دەکەوێتە بارێکی دەروونی باشتر.

3. **تەندروستی دەروونی لەنێوان رەهاو رێژەییدا**: لە واقیعدا چەمکی تەندروستی دەروونی هەریەك لە منداڵ – دایك – خێزان – کۆمەڵگە چەمکێکی رێژەییەو رەها نییە، بەومانایەی لە ژینگەیەکەوە بۆ ژینگەیەکی دیکە و لە کۆمەڵگەیەکەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی دیکە دەگۆڕێت و لە خێزانێکەوە بۆ خێزانێکی دیکە جیاوازە، ئەوەی لە شوێنێك بەتەندروست دەزانرێت، لەوانەیە لە شوێنێکی دیکە بە پشێوی دابنرێت.

بۆنزیککردنەوەی بیرۆکەکە چیرۆکی ئەو سەرۆك خێڵە دەکەین بەنمونە کەزۆر خۆپەرست بوو، رۆژێك بەنهێنی دەزانێت ئاوی ئەو بیرەی هەموو خێڵەکە لێی دەخۆنەوە ژەهراوی دەبێت، بەهۆی خۆپەرستی خۆیەوە، لای هیچ کەس ئەم نهێنییە نادرکێنێت و بڕێکی باش ئاوبۆخۆی هەڵدەگرێت بۆئەوەی کاتێك بیرەکە ژەهراوی دەبێت ئەم زیانی پێ نەکەوێت، بەراستیش کاتێك بیرەکە ژەهراوی بوو خەڵك لێیان خواردەوە هەموویان شێت بوون و ئەقڵیان لەدەستدا تەنیا سەرۆك خێڵەکە نەبێت تەنیا کەسی ژیربوو لەناویاندا، بێگومان یەك کەسی ژیر لەنێو ئەم هەموو شێتەدا ناگونجێت، چونکە خەڵکەکە لەهەڵسوکەوتی پیاوەکە سەریان سورمابوو، بۆیە بەگەریان نەگرت و دواجار کوشتیان. هەرچەندە تەنیا کەسی ژیر بوو لەناویاندا، بەڵام جیاوازی لەگەڵ ئەوانی دیکەدا بووە هۆی دروستکردنی کێشە لەنێوانیانداو جۆرێك

لەنەگونجاندنی بیرکردنەوە لەنێوان ئەو پیاوەو خەڵکەکەدا روویدا.

کەواتە پێویستە ئەم فاکتەرە بەهەند وەربگرین و رەچاوی کات و شوێن و بارودۆخ بکەین لەکاتێکدا تەندروستی دەروونی هەر منداڵێك هەڵدەسەنگێنین.

بۆ روونکردنەوەی زیاتر ئەم نمونەیەش باس دەکەین: منداڵێك هەمیشە دایکی سکاڵای ئەوەی لەدەست دەکات کەزۆر دەجوڵێت و بزێوەو بەسەر بەلەکۆنەوپەنجەرەیماڵەکەیانداهەڵبەزو دابەز دەکات و کورسی و هەموو شتێك دەشکێنێت، شوێنی نیشتەجێبوونیشیان شوقەیەکی دووژووری و هۆڵێکە، بەڵام ئەگەر وامان دانا ئەم خێزانە لەم شوقە بچووکەوە بۆماڵێکی گەورە گواسترایەوە کە گۆڕەپانێکی گەورەی لەبەردەمدابوو، باخچەو دارودرەختی زۆریشی لێبوو، کاتێك ئەم منداڵە لەم شوێنە تازەیەدا دەژی بێگومان لەجیاتی ئەوەی تەنیا لەناو ژوورەکانی ماڵەکەیاندا بمێنێتەوە و رابکات دێتەناو ئەو گۆڕەپانە گەورەو سەوزەوە یاری دەکات و باز دەدات و بەئارەزووی خۆی دەجوڵێتەوە، لەم کاتەدا دایك هەست ناکات منداڵەکەی بزێوەو یان زۆر دەجوڵێت، چونکە منداڵەکە شوێنی هەیە بۆ یاری و جووڵەو لە کۆتایی رۆژەکەدا دێتەوەو لەدوای سەرفکردنی ئەو وزە زۆرە بەهیلاکی دەرواتەوەو دایکیش لێی رازییەو منداڵەکەش ئاسوودەیە، لێرەدا دەبینین فاکتەری شوێن و بارودۆخ چەندە گرنگە.

4. **جەمسەرگری نێوان دوو دژ لەبەرامبەر گفتوگۆو پێکەوە ژیان:** هەندێك خێزان لە حاڵەتی جەمسەرگریدان لەنێوان دوو دژا، بەومانایەی خێزانەکە تاك روانین و تاك بیرکردنەوەیەو هەموو شتەکان تەنیا بەدوو رەنگ دەبینێت، سپی و رەش، ناتوانێت پلەکانی دیکەی رەنگەکان لەنێوان ئەم دوورەنگەدا ببینێت، پێیان وایە ئەوەی ئەوان دەیکەن راستییەکی رەهایەو بەدەر لەوە هەموو شتێکی دیکە هەڵەیەو بەهیچ شێوەیەك پیاداچوونەوەو بیرکردنەوەو گفتوگۆ قبوڵ ناکات، منداڵ لەم بارودۆخانەدا بەشێوەیەك نەشونما دەکات کەزۆر بەتوندی تەنیا یەك جەمسەر دەگرێت، تاك بیرکردنەوە دەبێت و لەهەموو شتێکدا تەنیا یەك ئەگەرو لەهەموو رەنگەکاندا تەنیا یەك رەنگ دەبینێت.

لێرەوە کاتێك منداڵ تەنیا بەرەو ئاراستەیەك جەمسەر دەگرێت، هەر دەبێت ململانێ لەگەڵ ئاراستەکەی دیکەدا یان لەگەڵ دژەکەیدا رووبدات، ئەم منداڵە بەمشێوەیە توانای گفتوگۆو پێکەوە ژیان لەگەڵ کەسانی دیکەدا لەدەست دەدات کە جیاوازە لێیان، بەمشێوەیە منداڵ بەردەوام لەگەڵ هاورێکانی و دراوسێکانی و کۆمەڵگەدا دەکەوێتە ململانێوە، کاتێك گەورە دەبێت بابەتی جەمسەرگری لەگەڵ باوك و دایکدا سەر هەڵدەدات، چونکە هەمیشە ئەو تەنیا لەسەر یەك هەقیقەت راهاتووە، وافێربووە هەموو دنیا بەیەك رەنگ ببینێت، کەگەورە دەبێت و دەچێتە قۆناغی هەرزەکارییەوە لەگەڵ باوك و دایکیدا تووشی ناکۆکی دەبێت، بەرگەی ئەم ناکۆکیە ناگرێت و دەستدەکات بەنواندنی شەرانگێزی بەرامبەر دایك و باوك، چونکە لەسەر جیاوازی لەگەڵ کەسانی دیکە رایان نەهێناوەو فێری گفتوگۆ و پێکەوە ژیانیان نەکردووە، بەمشێوەیە دایك و باوك نرخی ئەم جەمسەر گرییە دەدەن کە بەمنداڵەکەیان بەخشیوە لەرێگەی بارودۆخێکی خێزانی پشت بەستوو بەبیرۆکەی جەمسەرگری یان تاك بیرکردنەوە دامەزراوە.

5. **پێویستیەکان لەنێوان تێربوون و بێبەشبووندا:** مرۆڤ ژمارەیەکی زۆر پێداویستی هەیە، زانای دەروونناسی بەناوبانگ ئەبراهام ماسلۆ هەرەمی پێداویستییەکانی داناوەو دەڵێت مرۆڤ پێداویستی جەستەیی بایۆلۆژی هەیە کەبریتییە لە خواردن و خواردنەوەو شوێنی نیشتەجێبوون و پۆشاك، دوای ئەو پێویستی بۆ ئینتیمادێت، ئینتیما بۆ خێزان و وڵات و مرۆڤایەتی، دوای ئەویش پێداویستی بۆ خۆشەویستی دێت، واتە هەست بکات خەڵك وەك کەسێك رێزی لێدەگرن و رێز لەکارەکانی دەگرن و دڵشادن لەگەڵیدا، ماسلۆ لەکۆتایی هەرەمەکەدا ئاماژەی داوە بە پێویستی تاك بۆ بەدیهێنانی خود، واتە مرۆڤ خۆی لەم ژیانەدا بەدیبهێنێت و لەم خاڵەدا وەستاوە، چونکە سەربەقوتابخانەی مرۆڤایەتی بوو کەپێی وایە مرۆڤ کۆتایی هەموو شتێکە، بەڵام ئێمە لێرەدا پێویستییەکی دیکەی گرنگ زیاد دەکەین کەبریتییە لەپەیوەندیکردنی رۆحی، چونکە مرۆڤ پێویستی بەپەیوەندیکردنی رۆحییە.

ئەم پێداویستیانە پێویستە بەهاوسەنگی تێربکرێن، بەومانایەی سەرەتا بە پێداویستییە سەرەکییەکان دەستپێبکەین لە خۆراك و خواردنەوەو شوێنی نیشتەجێبوون و پۆشاك، پاشان ئاسوودەیی، ئینتیما، خۆشەویستی و ... بەمشێوەیە هەریەك لەم پێداویستیانە تێردەکرێن و مافی خۆیان وەردەگرن و هیچ کامێکیان بەسەر ئەوی دیکەیاندا زاڵ نەبێت، هەروەها پێویستە هاوسەنگییەك لەنێوان پلەی تێربوون و بێبەشبووندا هەبێت، چونکە مرۆڤ پێویستی بەوەیە تێربێت هاوکات پێویستی بەوەیە لەهەندێك پێداویستی بێبەش بێت ... بۆچی؟ چونکە بێبەشبوون پاڵنەرەکان چالاك دەکەنەوەو وا لەمرۆڤ دەکەن بجوڵێت و ئومێدی هەبێت و بۆ ئامانجێك هەوڵ بدات، ئەگەر مرۆڤ

هەموو پێداویستییەکانی تێربوون، ئەوا لــە هەوڵ و جوڵەو بیرکردنەوەو داهێنان دەوەستێت. کەواتە هەر دەبێت ئەو شتانە بمێنن کەمرۆڤ پێویستی پێیان دەبێت، ئەو شــتانە لێیان بێبــەش بێت و هەوڵ بدات بۆ بەدیهێنانیــان و خەونیان پێوە ببینێت

کەواتە هاوسەنگی لەنێوان تێربوون و بێبەشووندا هەیە، ئەگەر منداڵ هەموو پێداویســتییەکانی بۆ دابینکرا کەسێکی دروســت دەرناچێــت، ئەگــەر لەهەموو پێداویستییەکانیشی بێبەش بوو یان زۆر بێبەش بوو، ئەوا هەست بە ڕك و کینەو بێبەشی دەکات بەرامبەر هەموو کەسانی چــواردەوری، چونکــە هەســت دەکات پێویســتی بەچییــە دەســتی ناکەوێت. زانایانی‌دەروونناسی‌هاوکێشەیەکیان‌داناوە دەکرێت ئەزموون بکرێت و هەقیقەتێکی بەســوودیش لەخۆ دەگرێت، پێیان وایە پێویستە 70٪ی پێداویستییەکانی منداڵ دابینبکرێــت، تەنانەت ئەگــەر 100٪ی پێداویستییەکانیشــی لۆژیکــی بوون و بەراســتی پێویســتی پێیان بــوو، بەڵام پڕکردنەوەی 100٪ی پێداویســتییەکان نابێتەهۆی ســەلامەتی منــداڵ ، چونکە هەر دەبێت شتێك بمێنێتەوە کەنەیبێت و هەوڵی بۆ بدات و خەونی پێوە ببینێت و ئومێــدی هەبێت لە ئایندەدا دەســتی بکەوێــت و دەبێت هانی بدەین بۆئەوەی کاری بۆبــکات و هەوڵــی دەســتکەوتنی بدات.

6. **ڕۆیشتن لەگەڵ قۆناغەکانی گەشەدا**

زۆرجــار دایــك دەڵێــت کەمنداڵەکانی بچووك بوون خۆشیان ویستووەو هەستیان کردووە بەشــێکە لێیــان و زۆر لەگەڵیدا گوونجاوبوون، بــەڵام کاتێك گەورەبوون، هەســت بەنامۆیــی دەکات لەگەڵیانــدا، هــەروەك بڵێــی ئێســتا منداڵــی نین و هەستدەکات لەگەڵیدا ناگونجێن، چونکە شکســتە لەتێگەیشــتن لێیان بەهەمان شــێوە ئەوانیش لەم تێناگەن و خۆیشی بەتەواوەتــی نازانێت ئایــا خۆی هەڵەیە یــان منداڵەکانــی... ئەم دایکــە دەڵێت ئــەو لە قۆناغێك لــە قۆناغەکانی ژیانی منداڵەکانیــدا لەگەڵیاندا کــۆك بووە و ڕێککەوتووە، بەڵام منداڵەکانی گەورەبوون و بیرکردنــەوەو داب و نەریت و ئارەزوو ڕوانینیان پەرەیسەندووە وئەم بەداخەوە نەیتوانیوە لەگەڵ ئەم قۆناغانەدا بڕوات، تەنیا لە قۆناغێکــی دیارکراو ماوەتەوەو جێگیربووە، لەکاتێکدا منداڵەکانی لەگەشەو پەرەســەندن بەردەوام بوون، لێرەوە ئەو بۆشاییە لەنێوانیاندا دروستبووە، نامۆیی و جیاوازی زمانی نێوانیان سەریهەڵداوە، چونکــە دایکەکە لەدنیای ئەوان و ژیان و سروشتی ئەو کۆمەڵگەیە لەو سەردەمەی ئەوانی تیادا دەژیــن، تێناگات و نازانێت چۆن مامەڵەیان لەگەڵدا بکات...

لەبەرئــەوە پێویســتە دایك و باوك لەگەڵ قۆناغەکانی گەشەی منداڵدا بڕۆن، بەومانایەی قۆنــاغ بە قۆناغ لەگەڵیاندا بژیــن. ئــەم لەگەڵــدا ڕۆیشــتنە زۆر بەســوودە نەك تەنیا بۆ منداڵان، بەڵکو بۆ دایــك و باوکیش، چونکــە ئەوانیش پێویســتیان بەوەیــە ســەرلەنوێ ئــەو قۆناغانە بۆخۆیــان بگێڕنەوە، بۆنمونە ئەگەر باوکێك قۆناغی منداڵی بەباشــی نەژیابێت و قۆناغی هەرزەکاریشی بەباشی بەڕێنەکردبێــت لەبەرهەر هۆیەك بێت، ئەوا ئەو ئەزموونانە جارێکی دیکە لەگەڵ منداڵەکانیــدا دووبارە دەکاتەوە هەروەك بڵێی لەو قۆناغەدا دەژێتەوە کەلەدەستی داوە یان بێ ئــەوەی ئەو هیچ گوناهێکی هەبێت لەدەســتی دەرچــووە جا بەهۆی هەرباروودۆخێکەوە بێــت، ئەمە لەرووی دەروونییەوە زۆر ســوودی هەیە، چونکە ئەوشتانەی کەلەکاتی خۆیدا نەیتوانیوە بیانکات، جارێکی دیکە تیایاندا دەژێتەوەو بەمەش ئەو کەموکورییە تەواودەبێت یان ئەوبرینانە ســاڕێژ دەبن کەمایەی ئازار بوون بۆی لەقۆناغێکی دیاریکراوی ژیانیدا. لەهەمان کاتیشدا بەمشێوەیە دەچێتەسەر هەمــان شــەپۆلی منداڵەکانی و بەمەش ســوودێکی دوولایەنە دەست دەکەوێت و منداڵی و هەرزەکاری و گەنجێتی دایك و باوك نوێ دەبنەوە کەسێتیان تێرو تەواو دەبێت کەکاردانەوە لەسەر مامەڵەکردنیان لەگەڵ منداڵەکانیاندا بەجێدێڵێت.

7. ڕێزگرتــن لە ئــیرادەی منــداڵ:

زۆرێــك لەدایك و باوکان لــەو باوەڕەدان منداڵ هیــچ ئیرادەیەکی نییە یان کاتێك ئیرادەی گەشــە دەکات کــە گەورە دەبێت و دەبێتە ژن یــان پیاوێکی گەورە، بەڵام منداڵ هــەر لەکاتێکــی زووەوە ئیرادەی هەیە، دایك دەتوانێت تێبینی ئەمە بکات کاتێك منداڵەکەی شتێك ڕەت دەکاتەوەو شتێکی دیکە توند بەدەستیەوە دەگرێت. منــداڵ بــێ ئیرادەنییەو تەنیــا بەپێی ئــارەزووی دایك و بــاوك و بەکۆنترۆڵی ئەوان بجوڵێتــەوە. تەنانەت کاتێك دایك و بــاوك دان بەبوونی ئەم ئیرادەیەشــدا دەنێــن دەیانەوێــت ڕەتیبکەنــەوە، لەو بــاوەڕەدان ئــەوان ئەزموونــی زیاتریان هەیەو شــارەزاییان لەژیاندا لەشارەزایی منــداڵ زیاتــرە بۆیــە پێویســتە ئەوان ڕێگەی بیرکردنەوەو ژیانی بۆ هەڵبژێرن و ئامانجەکانی و شــێوازو هەموو شتێکی بــۆ دیــاری بکــەن. زۆرێــك لەبــاوك و دایکان دەگەنە ئەو ئاســتەی هەوڵدەدەن منداڵەکانیــان وێنەیەکی تەواوی خۆیان بێــت، وادەزانن یــا لەوبــاوەڕەدان ئەوان باشــترین وێنەی مرۆڤایەتی شیاون یان باشــترین مۆدێلی شــیاون، منداڵ کاتێك هەســت دەکات ئــیرادەی ڕەتدەکرێتەوە دەســتدەکات بــە نواندنی کەللــە ڕەقی لەگەڵیاندا، ئەمەش کێشەیەکی گەورەیە کەزۆرێك لەدایك و باوکان بەدەســتیەوە

دەناڵێنن و دەڵێن کورەکەمان یا کچەکەمان کەللە رەقــەو هەوڵ دەدەن چارەســەری بکەن، دەیبەن بۆلای پزیشــکی دەروونی تا فێری بکات گوێ لە قســەیان بگرێت و ئەوەی ئەوان دەیانەوێت جێبەجێی بکات، لەرووی پراکتیکییەوە بێگومان ئەم کارە ناکرێت، چونکە منداڵیش خاوەنی ئیرادەی سەربەخۆی خۆیەتی بۆچی هەوڵ بدەین بیگۆڕین یان رێگــەی لێبگرین، ئەمەش ئــەوە ناگەیەنێت لەبەرئــەوەی خاوەنی ئیرادەی سەربەخۆی خۆیەتی ئیدی رێگەی بدەین هەرچییەکی ویست بیکات.

زاناکان شــێوازی دیــاری کەجۆرێکە لەپەروەردەو ئاراستەکردن و بۆ دووبەش یان دووجۆر دابەشدەکەن، جۆری یەکەم «دیــاری پێراگەیاندنــە» دووەم «دیاری کردارە»، واتە یەکەمجار بەمنداڵ دەڵێن ئەوە راســتە و ئەوە هەڵەیە، پێویســتە یاســایەك هەبێــت تــا لەگــەڵ ژیــان و ژینگەو هەمــوو گەردوونــدا بگونجێت، بۆیە پێویســتە دایك و باوك ئەو یاسایە بەمنداڵ رابگەیەنن، بەڵام نابێت چاوەڕێی پابەندبوونی تەواو لەمنداڵ بەو یاسایەوە ناکرێت تەنیا ئەوەندە پێی بڵێن، چونکە دیاری دیکە هەیە کە دیاری کردارە، کاتێك منداڵ کاردانەوەی بۆئەو پەیامانە دەبێت ئەوە ناگەیەنێت کاردانەوەی بۆهەموویان هەبووە، چونکە دەشــێت کاردانەوەی بۆ هەندێك هەبێت و هەندێکیان رەتبکاتەوەو هەندێکیــان بگۆڕێت و هەمواریان بکات، چونکــە خۆی ئــیرادەو روانــین و هزری هەیە تەنانەت کاتێك کەبچووکیش بووە، لەبەرئەمانە پێویســتە لــەوە دڵنیابین کەلەسەرەتادا هەڵبژاردن دەکات و دوایی تاقییاندەکاتەوە.

دایــك و بــاوك کەخۆیــان لــەدوای تێپەرینی چەندەهــا قۆناغ و ئەزموونی زۆرو هەڵــە پێگەیشــتن و فێربــوون گەیشــتونەتە ئــەو دۆخــەی کەئێســتا تیایــدان، دەیانەوێــت منداڵەکەیان لەو قۆناغەی تەمەنیدا هەمان شێوازی ئەوان وەربگرێــت و پەیرەوبــکات، بۆنمونــە خۆیــان 40 یــان 50 ســاڵن دەیانەوێت منداڵە 5 ساڵ یان 10 ساڵەکەیان هەمان راو ئاراســتەی ئەوانــی هەبێت. ئەمەش دژی دۆخــی خۆرســکی مرۆڤــەو دژی سروشــتی مرۆڤ و ئــیرادەو هەڵبژادن و بەرپرسیارێتییەکانین،ئەگەر دایك و باوك لەسەر ئەو شێوازە مامەڵەیە سوور بوون دەبینین کێشە دروست دەبێت و بەردەوام سکاڵا لەدەســتی منداڵەکەیان دەکەن کە کەللە رەقەو بەقسەیان ناکات، لەکاتێکدا ئەوان هیچیان لێ ناوێت ئەوەندە نەبێت گوێ لە قسەکانیان بگرێت، لەراستیدا ئەوە ئەو هەڵوێستەی منداڵەکەی دروستکردووە تەنیا دایك و باوك خۆیانە کە چوونەتە ناو لوولپێچی رابردووی خۆیان و ناتوانن پێداویستییەکانی منداڵ لەوسەردەمەدا ببینن کە تیایــدا دەژی و تەواو جیاوازە لە بارودۆخی ســەردەمی منداڵی ئەوان، چونکە ئــەو لەدنیایەکی تــەواو جیاواز لەدنیای ئەوان دەژی.

لەبەرئەوەی دایك و باوك دەسەڵاتیان هەیە هــەوڵ دەدەن کۆنترۆڵی بکەن، وای لێدەکەن تەنیا لەسەر ئەو هێڵانە بڕوات کە خۆیان بۆیان داناوە، دەرئەنجام یەکێك دەبێت لــەم دووانە ، یان منــداڵ لە ژێر کاریگەری فشارو ستەمی ئەواندا تەسلیم دەبێــت و دەبێتــە منداڵێکی نێگەتیڤی پشتبەســتوو بەدایــك و بــاوك کەهیچ ئیرادەو هەڵبــژاردن و دەستپێشــخەری و خۆبەخۆییەکــی نەبێــت، چونکــە بەتەواوەتــی خــۆی تەســلیمی دایك و باوکی کردووە، هاوکات تووشــی جۆرێك لە شەرانگێزی نێگەتیڤ دەبێت، لەوانەیە لە خوێندندا شکســت بێنێــت و لەرووی کۆمەڵایەتی و مۆراڵییەوە ســەرکەوتوو نەبێت، ئەو منداڵە کەخۆی تەسلیمی دایك و باوك کــردووە دەیەوێت هەر ئەوانیش دەرئەنجامی شکســتی و ســەرنەکەوتنی بگرنە ئەســتۆ کەویســتویانە وێنەیەك بێت لە خۆیان و کۆنترۆڵی هەموو جوڵەو کردارێکیان کردووە.

لەوانەشەمنداڵ یاخی ببێت و هەموو شــتێك رەتبکاتــەوە و شــەرانگێزبێت، هەمــوو شــتێك بەپێچەوانــەوەو دژی ئەوانەوە بــکات کەپێی دەڵێن، توندوتیژ دەبێــت و دەبینیت ئەم دەســتەواژانەی لێدەبیســترێت: « دەیانەوێــت بخوێنم، ناخوێنم» ، « دەیانەوێت سەرکەوتوو بم، سەرکەوتوو نابم»، «دەیانەوێت رەوشتم باش بێت، لەگەڵ خراپترین خەڵکدا دەبم و ئــەو کارانە دەکەم کەئــەوان رقیان لێ یەتی» لەبەرئــەوەی ململانێی ئیرادەکان هەیە ، ئەوا یا مــن دەیبەمەوە یا ئەوان، چەندە بتوانم شــتێك بکــەم، دەیکەم و دەبینین کــێ لەدواییــدا دەیباتەوە. ئەم گەشتی ململانێیە بۆهەردوولا ئازاراوی و زیان بەخش دەبێت و هەستی نێگەتیڤ لای منداڵ بەرامبەر دایك و باوك کەڵەکە دەبێــت و بەهەمــان شــێوە لای دایك و باوکیش بەرامبەر بەمنداڵ و بەمشێوەیە هەمووان دەکەونە قەیرانەوەو ناتوانن لێی بێنەدەرەوە تەنیا بەهاتنەناوەوەی لایەنی سێ یەم نەبێت کەئەم گرێیانە بکاتەوەو ئەو هەســتە نێگەتیڤانــە برەوێنێتەوە کــەلای هەردووکیــان کەڵەکــە بــووە لەئەنجامی سووربوونی هەردوولا لەسەر رەتکردنەوەی ئیرادەی ئەوی بەرامبەر.

وەرگێرانی: سۆزان

سەرچاوە:

Htt://forum.islamtory.com/showthread

وێستگەی 750 میگاواتی چەمچەماڵ

هەردی ئەبوبەکر

وێستگەی 750 مێگاواتی چەمچەماڵ لەسەرەتای ساڵی2007 وە دەستکراوە بەکارکردن تێیدا و توانای ئەو وێسگەیە 750 میگاوات کارەبایە بەتەواوکردنیشی گرفتی کارەبا تارادەیەکی باش چارەسەردەکات، ئەم وێستگەیە کارکردن تێدا بەردەوامە سەرباری ئەو کێشانەی کە لەدەوڵەتە دراوسێکانەوە بۆی دروستکرا.

دڵشاد محەمەد شوکر وتەبێژی وەزارەتی کارەبای هەرێم سەبارەت بەوێستگەکە روونیکردەوە بەپێی ئەو گرێبەستەی وەزارەتی کارەبای هەرێمی کوردستان ئەنجامیدا لەگەڵ کۆمپانیای جێبەجێکاردا بڕیاربوو وێستگەی کارەبایی 750 مێگاواتی لەکۆتایی 2008دا تەواوی کارەکانی بەئەنجامبگەیەنێت، بەڵام بەهۆی دروستبوونی چەند کێشەیەکەوە کارەکانی دواکەوت لەوانە دەستبەسەرداگرتنی 37 پارچەی وێستگەکە لەتورکیا بۆماوەی چوارمانگ و دروستبونی کێشەیەکی دارایی لەنێوان کۆمپانیایی سەرەکی بۆ دامەزراندنی وێستگەکە لەگەڵ

کۆمپانیایی ناوەندی، ئەویش هۆکارێك بوو بۆ دواکەوتنی پرۆژەکە، بەڵام ئێستا هیچ کێشەیەك لە ئارادانییە و کارەکان بەباشی بەرێوەدەچێت.

وتەبێژی وەزارەتی کارەبا وتیشی:

ئەو پرۆژەیە لەلایەن کۆمپانیایی dhil-ی هیندیەوە لەگەڵ کۆمپانیایی ماکسی جیهانی بەهاوکاری چەند کۆمپانیایەکی خۆماڵی کارەکانیان دەکەن و چەندین پسپۆری بواری کارەبایش لەوڵاتی بەریتانیاوە هێناوە سەرپەرشتی کارەکە دەکەن کارکردنیشیان زۆر بەباشی بەرێوەدەچێت و دوو یەکەیان کارکردن تێیدا لەکۆتایدایە.

باسی لەوەکرد کە لەقۆناغی یەکەمدا کارکردن زۆرگران بوو، بەهۆی هێنانی بۆری گازی سروشتی بۆ وێستگەکە لەگوندی کۆرومۆر-ی ناوچەی قادرکەرەم، بۆیە قۆناغی یەکەم قورسترین کاربوو ئێستاش لە٪90ی کارەکانی تەواو بووە، وتیشی بەپێی ئەو گرێبەستەی کەکراوە پرۆژەکە بەسێ قوناغ تەواودەبێت هەر قوناغەی دوویەکەیان تەواو دەکرێت پرۆژەکەش لە 6 یەکە پێکهاتووە هەریەکەیەکیشیان لەتوانایدا هەیە 125 مێگاوات کارەبا بدات، واتا هەر 6 یەکەکە 750 مێگاوات کارەبا دەدات.

وێستگەی 750 مێگاواتی سلێمانی پرۆژەیەکی وەبەرهێنەرە دوای تەواوکردنیشی لەلایەن وەزارەتی کارەبایی هەرێمەوە کارەبای لێدەکرێت، دڵشاد محەمەد وتەبێژی وەزارەت سەبارەت بەچۆنیەتی ئەو گرێبەستە وتی: گرێبەستەکە لەجۆری doo یە وەبەرهێنەر خاوەنی پرۆژەکەیە، دوای تەواوکردنی وەزارەتی کارەبا بەپێی ئەو گرێبەستە کارەبا لەکۆمپانیاکە دەکرێت بۆ هەر کیلۆ واتێك بری 2,9 سەنت دەدات بەکۆمپانیاکە، حکومەتیش بۆی هەیەی دوای 15 ساڵ ئەو گرێبەستە هەڵوەشێنێتەوە و کارەبا لەو کۆمپانیایە نەکرێت، وتەبێژی وەزارەتی کارەبا ئەوەشی روونکردەوە کە ئەو پرۆژەیە بری 510 ملیۆن دۆلاری تێدەچێت، وەزارەتی کارەباش وەك هاوکارییەك بۆ وەبەرهێنەرەکان 90 ملیۆن دۆلاری داوە بەکۆمپانیاکە دوای 2 ساڵ لەتەواوکردنی پرۆژەکە لێی وەردەگیرێتەوە.

وێستگەی کارەبایی 750 مێگاواتی دوای تەواوبونی هەر 6 یەکەکە رۆژانە پێویستی بە 180000 ملیۆن پێی چوارگۆشە گازی سروشتی هەیە، ئەو گازەش لەگوندی کۆرو مۆری ناوچەی قادرکەرەمەوە دابیندەکرێت تەواوی ئەو بۆریانەیش کە راکێشراوە لەتوانایدا هەیە گاز بۆ وێستگەی کارەبایی چەمچەماڵ و 500مێگاواتی هەولێریش دابینبکات، دڵشاد محەمەد شوکر وتی: ئێستا پرۆژەی گازی سروشتی کۆرومۆر تەنیا دەتوانێت گازی سروشتی بۆ3 یەکە دابینبکات گەر یەکەکانی دیکەی وێستگەکە بکەوێتەکار ئەوا بەگازی شل کاری پێدەکەین، بەڵام بریارە لەمانگی ئابدا پرۆژەیەی کۆرو مۆر گازی سروشتی بۆ هەردوو وێستگەکە بەرهەمبهێنێت، جگە لەعەمبارکردنی گازی سروشتی لەوێستگەکە کە عەمباری تەواوی بۆدادەنرێت.

وێستگەی 750 مێگاواتی چەمچەماڵ تاکە وێستگەیە لە عێراقدا، بۆیە دەکرێت بە پرۆژەیەکی ستراتیژی وەسفبکرێت، ئەو کەلوپەلانەی کەلە پرۆژەکەدا بەکاردێت تەواوی لەوڵاتانی دەرەوە گەیشتوون.

کۆمپانیایdhil ئێستا لەهەوڵی ئەوەدایە راهێنان بەئەندازیارانی کوردستان بکات بۆئەوەی دوای تەواوبونی پرۆژەکە دەستی کار لەوڵاتانی دیکەوە نەهێنێت بۆ کوردستان، دڵشاد محەمەد وتی: ئەم پرۆژانە چەند سودێکی هەیە یەکەمیان فراوانبوونی کارکردن لەهەرێمی کوردستاندا و راهێنانی ئەندازیاران لەسەر ئەو کارە زەبەلاحانە و هەروەها سودوەرگرتن لەوزەکەی، چونکە لەئێستادا ٪50ی هاووڵاتیانی کوردستان سودمەنددەبن لەو پرۆژەیە و وەزارەتی کارەباش هەوڵەکانی بەردوامە بۆ ئەنجامدانی پرۆژەی دیکە لەکوردستاندا لەوانە پرۆژەی 400 مێگاواتی و 100مێگاواتی دهۆك و 51مێگاواتی تاسلوجەو 300 مێگاواتی خەبات و پرۆژەیەکی دیکەی کارەباش لەبێخاڵ لەلایەن کۆرییەکانەوە بەمزوانە دەکەوێتە کارکردن، تەواوی ئەم پرۆژانە وادەکات کێشەی بێکارەبایی تارادەیەکی باش چارەسەربکرێت، پرۆژەی 750 مێگاواتی چەمچەماڵ لەکۆتایی 2009دا بەیەکجاری تەواودەبێت.

بەپێی ئەو زانیارییانەی کەلەکۆنترۆڵی مەرکەزی هەرێمەوە دەستکەوتوون هەرێمی کوردستان بۆ ئەوەی 24سەعات کارەبا هەبێت، پێویستی بە1750 میگاوات کارەبا هەیە، بەڵام لەئێستا بەبێ وێستگەی 750 مێگاواتی هەرێم، توانای بەرهەمهێنانی 580 مێگاوات کارەبا هەیە، ئەویش 450مێگاواتی وێستگەی 500مێگاواتی هەولێرو 20مێگاواتی بەنداوی دوکان و دەربەندیخان و 25-40مێگاوات لەوێستگەکانی سەقەر لەسنووری پارێزگای سلێمانی و 30مێگاوات لەوێستگەی سەقەرەکانی هەولێرو دهۆك بەرهەمدێت، لەگەڵ ئەوەی 125 مێگاوات کارەبا لەتورکیا بۆ دهۆك و 10 مێگاوات لەئێران بۆ پێنجوێن و دەوروبەری دەکردرێت، لەگەڵ 90 مێگاوات کە لە کارەبای نیشتمانی عێراقەوە دەگاتە هەرێم، بەمەش تێکرا نزیکەی 805مێگاوات کارەبا لەهەرێمدا سەرفدەکرێت.

چۆنیەتی ئیشكردنی MP3

جوان محەمەد

تەكنیكی MP3 بە گرنگترین تەكنیكی پەرەپێدانی فایلە دەنگیەكان دادەنرێت بە تایبەتی كاتێك كاریگەری لەسەر كارە میوزیكیەكان دەركەوت ،وەك دەزانین بلاَوبونەوەی كاسێتە موگناتیسیەكان كە دەنگەكانی لەسەر تۆمار دەكران و ئامێرە ئیشپێكارەكانیان جۆرا و جۆر و قەبارە جیاواز بوون هەتا پچوكترینیان كە هەڵگیراوبوون ،پاشان دیسكە لەیزەریە پەستێوراوەكان (سی دی)هاتنە كایەوە كە بە ڕوونی و سافی دەنگەكانیان جیادەكرێنەوە و ئامێرە ئیشپێكارەكانیانیشیان پەرەیان سەند .

خولی كاركردنی MP3

لەگەڵ بلاَوبونەوەی بەكارهێنانی تۆڕەی ئینتەرنێت و پێویستی بوونی بە دەنگ و ڕەنگ و ڤیدیۆ تەكنیكی تۆماری دیجیتاڵی دەنگ بە شێوەی فایلی دەنگی بەناوی MP3 پەرەیسەند و بە شێوەیەكی فراوان بلاَوبووەوە بۆ هەوادارانی میوزیك ،ئەو فایلە دەنگیانە بەوە جیاكرێنەوە كە دەنگەكان زۆر ڕوون و سافن و جێگای كەم دەگرن لە یادگای كۆمپیوتەرەكاندا.

فایلەكانی MP3:

خەزنكردنی زانیاریەكان لەسەر MP3 لە ڕێی تیشكی لەیزەرەوە دەبێت بەهەمان شێوەی دیسكە لەیزەریەكان و تۆماركردنی دەنگەكانیش دیجیتاڵی دەبێت و ئەو زانیاریانەی لەسەر دیسكەكان تۆمار دەكرێن زانیاری ناپەستێوراون و جۆر چاكن، با نمونەی پارچەیەك میوزیك وەرگرین كە چۆن تۆماركراوە لەسەر دیسكێك، زانیاریەكان بە ش بەش دەكرێن و دەكرێن بە شێوەی ژمارەیی (دیجیتاڵی) بە تێكرایی (44100) جار بۆ هەر چركەیەك كە ئەوەش بە Sample Rate دەناسرێت و هەر نمونەیەكیش Sample جێی دوو بایت (16 بت) دەگرێت، هەر نمونەیەكیش دوو جار تۆمار دەكرێت جارێك بۆ بیستۆكی لای چەپ و جارێكیش بۆ بیستۆكی لای ڕاست لە سیستمی ستیریۆدا و بە كردارێكی ژمێرەیی سادە دەتوانین ماوەی تۆماركردنی یەك چركە بزانین لە دەنگ لەسەر سی دی چەند ڕووبەر داگیر دەكات لەسەر سی دیەكە:

samples/second ⋆ 16 bits/ 44,100

sample ⋆ 2 channels = 1,411,200

bits per مامەڵەی لەگەڵدا بكرێت لە ئینتەرنێتەوە و زیاد لە دوو سەعات دەوێت بۆ دابەزاندنی لەسەر كۆمپیوتەرەكەت بەهۆی ئامێرێكی مۆدیمەوە!

ڕۆڵی MP3:

ئینجا دێینە سەر ڕۆڵی MP3 كە بریتیە لە تەكنیكی second واتە پێوستمان بە ڕووبەرێك دەبێت كە بكاتە (4 ر1 ملیۆن بت) لە یەك چركەدا یان (176000) بایت لە یەك چركەدا .خۆ ئەگەر وامان دانا كە ناوەندی كاتی خایەنراوی گۆرانیەك دەگاتە 3دەقیقە ئەوائەو گۆرانیە لەسەر دیسكێكی لەیزەری سەربەخۆ تۆمار دەكرێت كە قەوارەكەی 32MB دەبێت كە ئەوەش قەوارەیەكی زۆر گەورەیە كە زەحمەتە پەستاوتنی دۆسیە دەنگیەكان كە یارمەتیدەرە بۆ كەمكردنەوەی ڕووبەری داگیركراو لە یادگاكاندا بە بێ ئەوەی ئەوە كاربكاتە سەر سافی و ڕوونی دەنگەكان، واتە مەبەست لە سیستمی MP3 ئەوەیە كە دۆسیە دەنگیە دیجیتاڵیە خەزنكراوەكان بپەستێورێن بۆ 14 جار بێئەوەی ئەوە كاربكاتە سەر سافی دەنگەكان، بۆیە دەكرێت 32MB

لــە تۆمــاری ســەر دیســکێکی لەیزەری بگۆڕرێت بۆ 3MB بە شێوەی MP3 و بە هەمــان چاکێتی ئیتر لێرەوە دەکرێت دۆســیەیەکی 3MBی دەنگی لە ماوەی چەند دەقێقەیەکدا دابەزێنرێت لە جیاتی چەند سەعاتێك.

پێـش ئـەوەی بـاس لــە بیرۆکەی پەســتاوتنی دۆســیە دەنگیــەکان واتە گۆڕینی فایلی (دۆســیە)دەنگی لە ســی دیەوە بۆ MP3 بکەین با هەندێك نمونە لە سەر پەستاوتنی فایلی ووٚرد بینین بۆ کەمکردنەوەی قەوارەکانیان بە شــێوەی فایلی rar یان zip ویان پەستاوتنی وێنەی فۆتۆگرافــی بە شــێوەی GIF یــان JPG ئەوانــە هەمــوو بەرنامــەی پەســتاوتنی فایلەکانــن بە هەمــوو جۆرەکانیانــەوە بە مەبەســتی کەمکردنەوەی قەوارەکانیان بە بێئەوەی کاربکاتە سەر چاکێتی ئەو فایلانە.

بیرۆکەی پەستاوتنی فایلە دەنگیەکان پشت بەو بنەمایانە دەبەستێت کە ڕەچاوی سیفەتەکانی گوێی مرۆڤ دەکات کە خۆی لەم خاڵانەدا دەبینێتەوە:

1. دەنگی وا هەن کە گوێی مرۆڤـــــ نایانبیستێت.
2. دەنگی وا هــەن کە گوێی مرۆڤــ باشتر دەیانبیستێت لە دەنگەکانی دیکە.
3. ئەگــەر لــە یــەك ســاتدا دوو ســەرچاوەی دەنگــی هەبوون ئەوا تە نیــا دە نگە بەرزەکەیــان دەبیسترێت.

بــە ڕەچاوکردنــی ئەو ڕاســتیانەی پێشەوە بەشی زۆر لەو پارچە میۆزیکەی مەبەســتە بگۆڕرێت بۆ MP3 دەبڕرێن بە بێئــەوەی گوێگر هەســت بــکات بە جیاوازی لە نێوان دەنگەکان پێش و پاش گۆڕینیان بــۆ MP3، چونکە لە میانەی کــرداری پەســتاوتنەکە ئــەو لەرەلەرە نەبیســـتراوانە لادەبرێن کە گوێی مرۆڤــ نایانبیستێت بەوەش قەوارەی ئەو فایلانە کەمدەبێتــەوە کــە بتوانرێت لە ســەر ئینتەرنێت مامەڵەیان لەگەڵدا بکرێت.

MP3 لە چییەوە هاتووە؟

بــۆ زانینی ئــەوە با ســەرنجی ئەم کورتکراوەیــە بدەیــن MPEG کــە کورتکــراوەی Moving Picture Experts Group واتە کۆمەڵەی شارەزایانی وێنەی جوڵاوە کــە ئەو کۆمەڵەیــە پەرەیان بە سیستمی پەستاوتنی فایلی ڤیدیۆییان دا بۆ نمونــە دەتوانن کە فایلەکانی DVD یان HDTV ویان فایلە تۆمارکراوەکانی کەناڵــە فەزاییــەکان DSS و گۆڕینیان بۆ فایلــی MPEG ئەنجامبدەن بۆ ئەوەی قەوارەی فایلەکە کەمبێتەوە، بەڵام ئەو فایلە وێنەییانە فایلی دەنگیشــیان لەگەڵدایە بۆیە لەگەڵ پەستاوتنی فایلە ڤیدۆییــەکان بــۆ MPEG لەگەڵیــدا دەنگەکانیش دەپەســتێورێن بە شێوەی MPEG چینی ســێیەم بۆ دەنگ واتە MPEG audio layer 3 کە بە کورتی MP3 ناسراوە.

لەگــەڵ بڵاوبوونــەوەی MP3 فایلی دەنگی دیجیتاڵی دیکە هەن وەك:

WMA - Windows Media Audio

WAV - Waveform Audio

MIDI - Music Instrument Digital .Interface

AAC - Advanced Audio Coding ((AAC

Ogg Vorbis - A free, open, and un-patented music format

ADPCM - Adaptive Differential

Pulse Code Modulation
ASF - Advanced Streaming Format
VQF - Vector Quantization Format

بەکارهێنانی شێوازی MP3:
زۆربەمان فایلە دەنگیەکانی MP3 بەکاردەهێنین بۆ گوێگرتن لە میوزیك پاش داگرتنی لە ئینتەرنێتەوە، دەتوانین زۆر مامەڵە بکەین لەگەڵ فایلە دەنگیەکانی MP3 وەك ئەوەی جارێکی دی بیگۆڕینەوە بۆ سەر سی دی یان بە پێچەوانەوە بەهۆی بەرنامەی تایبەتیەوە و ئەو دەنگانە لە کۆمپیوتەرە تایبەتیەکانی خۆمان PC لێبدەینەوە، هەروەها دەتوانین فایلەکانی MP3 بەکاربێنین بۆ کردارەکانی مۆنتاژ و زیادکردنی دەنگدانەوە و گەورەکردنی دەنگ و لابردنی ژاوەژاو و تێکەڵکردنی دوو پارچە میوزیك و زۆری دیکە ..... ئەوانە و بوونی ئیشپێکاری تایبەتی بۆ کارپێکردنی فایلەکانی MP3.

ئیشکردنی فایلەکان MP3: پێشتر بۆ ئیشپێکردنی فایلەکانی MP3 پێویستمان بە بەرنامەیەکی تایبەت بوو کە دادەگیرایە سەر کۆمپیوتەرەکانمان بۆ گوێگرتن لەو فایلە دەنگیانە، لە بەناوبانگترینی ئەو بەرنامانەش بەرهەمی کۆمپانیای winamp بەڵام ئێستا زۆربەی کارپێکارە دەنگیەکانی وەك بەرنامەی Real player و بەرنامەی Media player کە دوو بەرنامەی بەناوبانگن کار بە فایلەکانی MP3 دەکەن هاوڕێ لەگەڵ بەرنامەی دیکەدا... بەڵام ئەگەر کەسێك کۆمپیوتەری نەبوو ئەوا کۆمپانیاکانی وەك سۆنی و کریاتیف و سامسۆنگ ئامێری تایبەت بە ئیشکردنی ئەو فایلانەیان دروستکردووە کە لە کۆمپیوتەرەوە ئەو فایلانە دەگوێزرێتەوە بۆ سەر ئامێرەکە و ئیشی پێدەکرێت و زۆر لەو ئامێرانەش لە ئوتومبێلەکاندا دادەنرێن. لە ئێستادا ئەم تەکنیکە نوێیە زیادکراوە بۆ ریکۆردەری ئوتومبیلەکان و زۆر لە کۆمپانیاکانی وەك سۆنی و کریاتیف و سامسۆنگ ئیشپێکاری فایلی MP3 یان پەرە پێداوە کە لە کۆمپیوتەرەوە دادەگیرێن و بۆ سەر ئەو ئامێرانە دەگوێزرێنەوە و دەشخرێنە سەر سی دیەکان .

ئیشپێکاری
MP3: هەر لەو کاتەی کە ئیشپێکاری MP3 داهێنرا لە ساڵی 1998 دا و تا ئێستا دادەنرێن بە گەورەترین دەستکەوتی بواری ئامێرە دەنگی و میوزیکییەکان ،ئەوەش لەبەر بوونی زۆر سیفەتی باش کە لەو ئیشپێکارانەدا هەن کە دەتوانرێت بە هەزاران پارچە میوزیك لێبدرێت بەهۆی ئەو ئامێرە پچووکانەوە بە جۆرێك ئەو پارچە میوزیکیانە رێك و ریز دەکرێن ،ئەو ئیشپێکارانەش زۆر و هەمەچەشنەن.

سەربوردێکی مێژوویی:

- لە ساڵی 1877 دا ئەدیسۆن فۆنۆگرافی داهێنا.
- لە ساڵی 1880 نیکۆلا تیسیلا رادیۆی داهێنا.
- لە ساڵی 1887 دا ئیمیل بێرلینەر کارتی داهێنان تۆمار دەکات لەسەر داهێنانی بۆ دیسکی تەختی توتیایی بۆ گرامافۆن.
- لە ساڵی 1906 دا یەکەم بەرنامەی دەنگی میوزیك بەهۆی شەپۆلی کارۆموگناتیسیەوە بە بەردەوامی پەخشکرا لە (براند رۆك)ی کاپ کۆدی ماساشوستسی ئەمەریکیەوە.
- لە ساڵی 1929 دا ئیستگەی بەشەپۆلکردنی لەرەلەر FM داهێنرا.
- لە ساڵی 1934 (جۆزیف بیگن) یەکەم سەری (تاپ) tape ریکۆردەری دروستکرد.
- لە ساڵی 1948 دا (کولومبیا ریکۆردس) خلۆکەی گەورەی گرامافۆنی داهێنا کە (3,33) خول لە یەك خولەکدا دەخولایەوە (RPM).
- لە ساڵی 1949 دا RCA دەقیقەدا گرامافۆنی 45 RPM ی داهێنا.

لە ساڵی 1965 دا (8-track) تاپی موگناتیسی داهێنرا.

- لە ساڵی 1969 ئینتەرنێت داهێنرا.

■ له ساڵی 1979 ریکۆردەری کاسێتی لەلایەن سۆنی واڵکمانەوە داهێنرا.

■ له ساڵی 1983 دا دوو کۆمپانیای سۆنی و فیلیپس تەکنیکی دیسکی پەستێوراویان (سی دی)داهێنا.

■ ab له ساڵی 1986 کۆمپانیای سۆنی پەرەیدا به تەکنیکی minidisk شەش ساڵ پێش ئەوەی به شێوەی بازرگانیانه بیخاته بازارەکانەوە له ساڵی 1992.

■ له ساڵی 1989 دا پەیمانگای فرانهوفەری ئەڵمانی کارتی داهێنان تۆماردەکات بۆ داهێنانی MP3.

■ له ساڵی 1992 کۆمپانیای فیلیپس کاسێتی پەستێوراوی دیجیتاڵی DCC داهێنا هەردوو کۆمپانیا سۆنی به minidiscەوە و فیلیپس به DCC یەوە به نیازبوون که دەست بەسەر بازارەکاندا بگرن پاش ئەوەی که بەکارهێنانی کاسێتی بەرەو کەمبوون دەچوو.

■ له ساڵی 1998 دا یەکەم ئیشپێکاری MP3 داهێنرا.

تەکنیکی ئیشپێکاری MP3:

ئیشپێکارەکانی MP3 بەوە له ئیشپێکاری سی دی وکاسێتەکان جیا دەکرێنەوە که ئەمان پارچەی میکانیکی جوڵاویان تێدانییە وەك مۆتۆر و خلۆکە، بەڵکو ئیشپێکاری MP3 فایله ئەلکترۆنیەکان ئیش پێدەکات به هەمان بیرۆکەی ئیشپێکردنی فایلەکانی دیکەی کۆمپیوتەر که ئەوەش به بازدانێکی جۆری دادەنرێت له بواری ئیشکردنی ئامێرە دەنگیەکاندا.

قۆناغەکانی ئیشکردنی فایلەکانی MP3 ئەمانەی لای خوارەوەن:

1. داواکردنی فایلی MP3ی مەبەست له میمۆریەوە.

2. کردنەوەی کۆدی فایلەکە.

3. گەورەکردنی نیشانه دەنگیەکان تا بیستلۆکەکان بتوانن دەنگەکان دەربکەن. بۆ جێبەجێکردنی ئەو سێ قۆناغه ئیشپێکاری MP3 ئەم پارچانەی له خۆ گرتووە: ئینپۆتێك بۆ زانیاریەکان، یادگایەك (میمۆری)، مایکرۆپرۆسیسەرێك، چارەسەرکارێکی نیشانەی دیجیتاڵی (DSP) واته Digital Signal Processor،شاشەیەك،دوگمەکانی کۆنترۆڵ، ئاوتێکی دەنگ، گەورەکاری دەنگ، یەکەی وزەی کارەبا. ئامێری MP3 له ڕێگای سۆکتی USB یان Firwier و دەبەسترێت به کۆمپیوتەرەکەوە بۆ ئاڵوگۆری زانیاریەکان.

هۆیەکانی خەزنکردنی دەنگەکان له ئامێری MP3 دا جۆراو جۆرن وەك میمۆری فلاش، کارت فلاش، ماڵتیمیدیاکارت، تویْ میمۆری ئەمانەو ئەگەر پێویستیش بێت سی دی بەکاردەهێنرێت.

مایکرۆپرۆسیسەر Microprocessor دادەنرێت به ڕەگەزی بنەرەتی له ئیشپێکردنی ئامێرەکە و ئەو کۆنترۆڵی هەموو داواکاریەکانی بەکارهێنەری دەکات و زانیاریەکان له سەر شاشه وەدەردەخات.

چارەسەرکاری نیشانەی دیجیتاڵیش DSP بریتییە له جێبەجێکردنی بەرنامەڕێژکراوی پێشتر بۆ کاریگەری دەنگی و دارشتنی به شێوەی دەنگی ئاسایی و کۆنترۆڵکردنی دابەشکردنی توندی دەنگەکان به لەرەلەرێکی دیاریکراو که بەوەش دەوترێت گرافیك ئەکوالایزەر.

هەرچی دەنگ گەورەکارەکانیشه نیشانه دەنگیەکان گەورە دەکەن و دەیانێرن بۆ بیستۆکەکان تا ببیسترێنەوە .سەرچاوەی وزەی کارەبای ئیشپێکاری MP3 بریتیه له پیلی ئاسایی که ماوەی ئیشکردنیان له (1 تا 12) سەعات دەبێت، و پارچەی سەرەکی ئامێری MP3 بریتییە له میمۆریەك که فراوانیەکەی له نرخی ئامێرەکه دیاریدەکەن، ئەوانیش چەند جۆرێکیان هەیه لەوانە:

فلاش میمۆری که قەوارەیان زۆر پچووکه و سووکن و جوڵەیان نییه واته پارچەی میکانیکیان نییه، بەڵام فراوانیەکانیان تا رادەیەك سنوردارە بۆیه پاتریەکەی ماوەیەکی زۆرتر کاردەکات.

جۆری دووەمی میمۆری ئەوانەن که پشت به دیسکی رەق Hard Driver وەك ئەوانەی ناو کۆمپیوتەر دەبەستن که قورسترن لەوەی پێشوو، بەڵام توانای خەزنکردنی زۆر زیاترە که دەگاته 70 سەعات له کارکردن و دەنگدان، بەڵام ئەوەی تێدایه که ئەو جۆرە میمۆریانه جوڵه دەکەن لەکاتی کارکردندا واته پارچەی میکانیکیان تێدایه که ئەوەش وادەکات هەر جوڵەیەك له ئامێرەکەدا ببێت دەنگەکان دەپچڕێن و زوو قابیلی تێکچوون دەبن هەروەها پاتریەکەش به خێرایی سەرف دەکەن بۆیه به زۆری ئەو جۆرەیان ترانسفۆرمەری کارەباییان لەگەڵدایه.

جۆری سێیەم له میمۆریەکان بریتین له سی دی که دەتوانرێت فایله دەنگیەکانی لێوە کۆپی دەکرێته سەر کۆمپیوتەرەکان و فراوانیشیان زۆرە و نرخیشیان له چاو جۆری فلاش میمۆریەکان هەرزانترە.

لەم‌دواییانەشداکۆمپانیای‌سۆنی‌جۆرە میمۆریەکی دروستکرد که به Minidisc دەناسرێت و دەتوانرێت بەکاربهێنرێت بۆ ئیشپێکردنی هەموو جۆرە فایله دەنگیه دیجیتاڵیەکان و فراوانی خەزنکردنیشیان دەگاته 1GB یان 45 سەعات له دەنگ و دەتوانێت چەند جۆرێك له فایلی دەنگی وەك MP3 و WAV و WAM لەسەر خەزنبکرێت هەروەها فایلەکانی وۆرد و ئەکسل و یان ئەوانەی به فایله زانیاریەکان دەناسرێن.

سەرچاوە:

www.tartoos.com

پیترۆل چۆن و لەکوێدا کۆدەبێتەوە؟

د.ئیبراهیم محەمەد جەزا*

پاش ئەوەی لەوتاری پێشومدا باسم لە پێکهاتەو بنەچەی پیترۆل کرد و بەکورتی و بەروونی وەڵامی ئەوپرسیارەمان دایەوە کە چۆن ئـەم سـەرچاوە سروشـتییە دروسـتدەبێت [1]، بەباشـمزانی کە لەم وتـارەدا تیشـکبخەمە سـەر چۆنێتـی کۆبونـەوەی پیترۆڵـی بەرهەمهاتـوو و لەکوێدا کۆدەبێتـەوە. بەمانایەکی دیکە روونـی بکەینەوە ئـەو هۆکارانە چیین کە وادەکەن پێترۆل بڕوات و پاشـان لە شـوێنێکی تایبەتدا کۆگـا نەوتییەکان، کۆببنەوە، کاتێك بارودۆخی زەویناسـی گونجاوبێـت. پاشـان بەنمونەیەکـی کوردسـتان تایبـەت بەیەکێـك لەکۆگا نەوتییە گرنگەکان باسەکە روونکەینەوە.

کاتێـك مـرۆڤ بـەدوای پیترۆلـدا دەگەرێت پێویستە شوێنی ئەم کۆگایانە بدۆزێتـەوە و دەسـت نیشـانی بکات و برەکـەی دیـاری بکات، کـە ئەمە خۆی لەپرۆسـەیەکی پشـکنین و رووپێـوی ورد و گرنگـدا بەئەنجام دەگەیەنرێت، ئەوسـا دەکەوێتـە هەڵکەنـدنـی بیر بۆ بەرهەمهێنانی ئەم سـەرچاوە گرنگە جا ئیتر نەوت بێت یان گاز.

کۆچکردن Migration:

کـرداری کۆچکردنـی پیـترۆل بەشـێوەیەکی گشـتی دەکرێـت بەدوو بەشەوە: یەکەمیان کۆچکردنی سەرەتایی یان سـەرەکی ودووەمیشیان کۆچکردنی لاوەکـی یـان ناسـەرەکی. کۆچکردنـی سەرەتایی پیترۆل بەو جوڵەیەی نەوت و گاز دەوترێت کەلەکەڤرەسەرچاوەییەکاندا Source Rocks روودەدات بەرەو کەڤرە کۆگەییەکان Reservoir Rocks، بەڵام

شێوەی ژمارە 1. بەرهەمهێنان وکۆچکردنی پیترۆل لەکەڤرە سەرچاوەییەکاندا و پاشان کۆبوونەوەی لەکەڤرە کۆگاییەکاندا و دروست بوونی گۆمی پیترۆل.

کۆچکردنی لاوەکی کاتێك ڕوودەدات کە ئەو پیترۆڵە جوڵەدەکات لەناو کەڤرە کۆگەییەکاندا ئیتر لەناو یەکجۆردا بێت یان لەجۆرێکەوە بۆ جۆرێکی دیکە، کە ئەمەش دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی پیترۆل - شێوەی ژمارە 1 -.

لەراستیدا لێکۆڵینەوە نوێکان پیشانیدەدەن کە کرداری کۆبوونەوەی نەوت و گاز زۆر لەوە ئاڵۆزترە کە بەو شێوە ساکارە ئاماژەی پێدەکرێت. زۆرکات جوڵەی ئەم مەوادانە لەرێگەی ئەو لێکترازان و شکاندنانەوە کە لەکەڤرەکاندا هەیە ئاسانکاری بۆ دەکرێت و گرنگی گەورەیان هەیە و ڕۆڵی سەرەکیان هەیە لەکۆبوونەوەی پیترۆڵدا، دەتوانرێت بەکورتی بوترێت کە کۆچکردنی سەرەتایی ئەو جوڵەیەیە کە لەکەڤرە دەنکۆڵە وردەکانی کەڤرە سەرچاوەیی هێگەشتووەکاندا ڕوودەدات،بەڵام هەر جوڵەیەکی دیکەی پیترۆل لەدەرەوەی کەڤرەسەرچاوەییەکان بەکۆچکردنی لاوەکی ناوبرێت.

کۆچکردنی سەرەتایی نەوت لەکەڤرە سەرچاوەییەکاندا کە ڕێژەی کاربۆنی ئەندامی تیایاندا گەورەترە لە2٪ بەشێوەیەکی سەرەکی بەشێوەی بیتیومینە کە ئاودەمژێت و هەڵدەئاوسێت و دەچێتە کونەوردەکانی کەڤرەکان و ئەو نێوانە ڕووانەی چینەکان پێکیدەهێنن،ئەمەش دەبێتەهۆی دروستبوونی تۆڕێك لەبیتیومینیبەئاوتێر.کاتێك بیتیومین[2] هەڵدەوەشێت بۆ نەوت، ئەو نەوتەلەگەڵ گاز بەشێوەیەکی سەرەکی CH_4 ، CO_2، دا تێکەڵەیەك دروستدەکەن جیا لەکیرۆجین و ئەم تێکەڵەیە بەشێوەی نەوت-گاز دەکشێن. ئەمەلەوانەیە بەیەك قۆناغ یان بەجیا برۆن لەسەر بنەمای بارودۆخی پاڵەپەستۆ و پلەی گەرمی، ئەم بەرهەمهێنانە دەبێتەهۆی کۆچکردن.

هەرچەندە زۆرینەی پیترۆڵ بەجیا لەئاو دەکشێن،لەگەڵ ئەوەشدا ئاو هۆکارێکی سەرەکییە لەئاراستەو ئەودوورییەی کە نەوتەکە پێی دەڕوات یان دەکشێت، بێگومان بڵاوی شکان و لێکترازانەکانی ناو کەڤرەکان ڕۆڵێکی گرنگیان هەیە لەدیاریکردنی ئاراستەی ئەو کۆچکردنە یان کشانە.

کۆگانەوتییەکان:

دەتوانین کۆگا پیترۆلیەکان بەوەپێناسەبکەین کە بریتین لەوکەڤرەنیشتوانەی کە خاوەن کونیلەن Porosity و ئەم کونیلانەش پێکەوە بەستراون کە سیفەتی دەڵاندن Permeability دەدات بەو کەڤرە، ئەم کونیلانە پڕن لەنەوت و گاز. پێویستە ئەم چینانە بەچینی نیشتوی دیکە دەورەدرابن کەرێگە بەدەربازبوونی ئەم شلەمەنییانە نەدات، بۆ نمونە وەك چینێکی گەچی یان قوری یان خوێی، پێویستە ئەوە لەیادنەکەین کە ئەم گۆمە پیترۆلیانە نابێت والێیتێبگەین کە بەشێوەی گۆمی سەر ڕووی زەوییە،چونکە ئەو شلەمەنیانە نەوت و گاز و ئاو لەناو کونیلەکاندا بڵاوبوونەتەوە کە دەکەونە نێوان دەنکۆڵەی خاوەکانی کەڤرەکە نەك بەشێوەی تەنکی ئاو بێت.

کۆبوونەوەی پیترۆڵ بەگشتی لەو چینانەدا دەبێت کە خاوەن دەنکۆڵەی گەورەو کونیلەن و توانای دەڵاندنی شلەمەنییان هەیە و لەهەمانکاتدا برێکی کەم لەماددەی ئەندامی نەتواوەی تێدابێت. ناتوانین بێگومان بین لەوەی کە ئەوبرە زۆرەی پیترۆڵ هەرخۆی لەناوئەم جۆرە بەردانەدا دروستبووە، بەڵکو ڕاستتر ئەوەیە کە ئەو پیترۆڵە لەشوێنێکی دیکەوە کۆچی کردبێت و لەمانەدا کۆبووبێتەوە - شێوەی ژمارە 1.

وەك لەوتاری پێشوومدا ئاماژەم بۆ کرد، لەرێگەی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی ئەو چینە کەڤرە دەنکۆڵە وردانەی کە دەوڵەمەندن بەماددەی ئەندامی هەر ئەو چینانە پێدەگەن و توانای بەرهەمهێنانی پیترۆڵیان دەبێت.

کێشی جۆری گاز و نەوت کە بۆ ئەمەی دواییان دەگاتە $0.7\text{-}0.9 gm/cm^3$،

بەگشتی کەمترن وەك لەکێشی جۆری ئەو ئاوە سوێرەی ناو کونیلەکانی کەڤرەکان. ئەمە وادەکات کە زۆربەی کات گۆمەکانی نەوت وگاز لەبەشی سەرەوەی پێکهاتووە بەرزەکاندا بن و لەسەروو ئەمەشەوە بەچینێکی گەچی یان ڤوری دەوردرابن. کاتێك ئەو کۆگای پیترۆڵە دەکەوێتە بەشی سەرەوەی چینەچەماوە کوورەکان Anticlines ئەوا ئەو کۆگایە بەگۆمێکی پیترۆلیۆمی پێکهاتووی Structural Petroleum Trap دەناسرێت، بێگومان زۆر جۆری دیکەی ئەو گۆمانە لەسروشتدا هەن وەك ئەو چینە بەردە لمیانەی شێوەی هاوێنەیی هەیە، یان وەك چینە نیشتووەکانی مۆڵگە Reef یان باریکبوونەوەی چینە دەنکۆڵە گەورەکان کە ئەمانە پێکەوە دەتوانرێت بەگۆمێکی پیترۆلیۆمی چینیی Stratigraphic Petroleum Trap ناوببرێن، دەتوانین کۆچکردنی سەرەتایی و لاوەکی و هەندێك جۆری گۆمەکانی پیترۆڵ لەشێوەی ژمارەیەکدا پیشانبدەین- شێوەی ژمارە-1.

کێڵگەی نەوتی کەرکوك:

لێرەدا دەتوانین بەنموونە باسێکی کورت لەسەر یەکێك لەکێڵگە گرنگ و ناودارەکانی کوردستان و جیهان بکەین وەك نمونەیەك بۆ شێوەی کۆبوونەوەی ئەو پیترۆڵەی بەرهەمهاتووە کە ئەویش کێڵگەی نەوتی کەرکوکە- شێوەی ژمارە -2. ئەگەر خوێنەر حەز بەزانیاری زیاتر بکات لەسەر مێژووی دۆزینەوەی نەوت لەبیرەکان و ناوەکانیان دەتوانێت بگەڕێتەوە بۆ وتاری کێڵگە نەوتییەکانی کوردستان کە لەلیستی سەرچاوەکاندا ئاماژەی بۆ کراوە.

وەك لەشێوەی ژمارە2دا دیارە ئەم کێڵگەیە بریتییە لەچینێکی چەماوەی کوور کە درێژییەکەی دەگاتە نزیکەی 100کم و بەهۆی دوو بەرزاییەوە کە لەشێوەی زینی ئەسپدا دەردەکەون ئەم پێکهاتووەی دابەشکردووە بۆ سێ برگە بەناوەکانی بابا وئاڤانا و خورماڵە، وەك دەبینرێت ئەم ناوانە کوردین کە کوردستانی ئەم ناوچانە دەسەلمێنێت. ئەگەر لەشێوەی ژمارە3 وردبینەوە چینە یەکلەدواییەکانی بەشێوەیەکی ستونی ئەم پێکهاتووەمان بۆ روونەبێتەوە کە چۆن ئەو بەشەی پیترۆڵی هەڵگرتووە بەچینێکی گەچی داپۆشراوە کەرێ لەهاتنە دەرەوەی پیترۆڵەکە دەگرێت و پاراستویەتی لەفەوتان.

کێڵگەی نەوتی کەرکوك تەنیا لەساڵی 1954 دا 7.23 ملیۆن تۆن نەوتی بەرهەمهێناوە و ئەوکاتە بڕی یەدەکی بەیەك هەزار ملیۆن تۆن خەملێنراوە، بێگومان ئێستا بڕێکی یەکجار زۆرتر لەو بڕە نەوت دۆزراوەتەوە و بەردەوامیش پیترۆڵ دەردەهێنرێت لەم کێڵگە گرنگە.

ئەوچینانەی کەنموونەی کۆگەی پیترۆڵن و دەناسرێن بە بەردەکلسییەکان، بریتین لەچەند چینێکی بەردی کلسی کەتەمەنیان بەگشتی دەگەڕێتەوە بۆ سەردەمی ئۆلیگۆسین 33.7 بۆ 23. 8 ملیۆن ساڵ پێش ئێستا، وەك دەبینرێت ئەم چینە کلسییانە بەچینێکی گەچی دەناسرێن و بەپێکهاتووی فارس داپۆشراون و رۆڵی سەرقاپ دەبینن و ناهێڵن نەوت و گاز بەفیڕۆ بڕوات. هەروەك لێکۆڵینەوە زەویناسییەکانی کۆمپانیای نەوتی کەرکوك و توێژینەوەکانی زانکۆکانی کوردستان دەریانخستووە کە ئەم چینە بەردە کلسییانە توانای گلدانەوەی ئەو نەوتەیان هەیە کە لەچینەکانی سەرچاوەی ژێرەوە بەرهەمهاتوون، ئەم چینی سەرچاوانە دەکەونە ژێرەوە و هەروەها لەئاراستەی باشور و باشوری خۆرئاوای کێڵگە نەوتییەکەوەن. بۆ زیاتر زانیاری خوێنەر دەتوانێت بگەڕێتەوە بۆ لیستی سەرچاوەکان کەلەخوارەوە

شێوەی ژمارە 2. نەخشە و درێژە بڕگەیەکی کێڵگەی نەوتی کەرکوك، ئەم وە وەرگیراوە. بەشی سەرەوە هەر سی گومەزەکە و بەشی ژێرەوە جۆر و دابەشبوونی چینە بەردییە جیاوازەکان پیشان دەدات.

شێوه‌ی ژماره 3. پانه برگه‌یه‌كی هێڵكاری بێپێوه‌ر بۆ گومه‌زی بابا، به‌شی باشوری خۆرهه‌ڵاتی كێڵگه‌ی نه‌وتی كه‌ركوك.

ریزكراون.

به‌كورتی هه‌ندێك زانیاری سه‌باره‌ت به‌م 3 گومه‌زه Dome ده‌توانرێت باسبكرێت:

■ **گومه‌زی بابا:** بێگومان ئه‌م ناوه واته بابا، كورته‌ی بابه‌گوڕگوڕه، به‌ڵام له‌ناوكۆمپانیاكانی نه‌وتدا هه‌ر به‌بابا ده‌ناسرێت، درێژی 50كم و پانی 4 كم و ئه‌ستوری ساڤی ئه‌و چینانه‌ی كه نه‌وت ده‌ده‌ن Net Pay =747م و جۆری نه‌وته‌كه‌ی له‌سه‌ر بنه‌مای ◈ API له‌نێوان 29 بۆ 38 دا ده‌بێت كه ئه‌مه‌ش له‌جۆرێكی باشه، رێژه‌ی گۆگرد ده‌گاته ٪2.05.

■ **گومه‌زی ئاڤانا:** درێژی 27 كم وپانی 4 كم و ئه‌ستوری ساڤی ئه‌و چینانه‌ی كه نه‌وت ده‌ده‌ن Net Pay=472م و جۆری نه‌وته‌كه‌ی له‌سه‌ر بنه‌مای◈ API له‌نێوان 33 بۆ 36 دا ده‌بێت كه ئه‌مه‌ش له‌جۆرێكی باشه، رێژه‌ی گۆگرد ده‌گاته ٪1.95.

■ **گومه‌زی خورماڵه:** درێژی 24كم و پانی 5كم و ئه‌ستوری ساڤی ئه‌و چینانه‌ی كه‌نه‌وت ده‌ده‌ن Net Pay=300م و جۆری نه‌وته‌كه‌ی له‌سه‌ر بنه‌مای◈ API له‌نێوان 29 بۆ 38 دا ده‌بێت كه ئه‌مه‌ش له‌جۆرێكی باشه، رێژه‌ی گۆگرد ده‌گاته ٪1.95.

په‌راوێزه‌كان:

1. بڕوانه وتاری پیترۆل چییه‌و چۆن دروست ده‌بێت؟، ئیبراهیم محه‌مه‌د جه‌زا، 2008،گۆڤاری زانستی سه‌رده‌م، ژماره 37.

2. ئه‌م زاراوانه له‌وتاری پیترۆل چییه‌و چۆن دروست ده‌بێت؟ روونكراوه‌ته‌وه بۆ یه پێویسته‌خوێنه‌ر بگه‌ڕێته‌وه بۆ ئه‌و باسه.

سه‌رچاوه‌كان:

ئیبراهیم محه‌مه‌د جه‌زا،پیترۆل چییه وچۆن دروست ده‌بێت؟ گۆڤاری زانستی سه‌رده‌م، ژماره37، لاپه‌ره 117-113.

فه‌ره‌یدون نه‌جم،2008، كێڵگه‌نه‌وتییه‌كانی كوردستان (بڕی یه‌ده‌ك وبه‌رهه‌م هێنان)، رۆژنامه‌ی پارێزگاران، ژماره 154، 17/2/2008.

Dunnington، H.V.، 1958، Generation، accumulation and dissipation of oil in northern Iraq. In weeks، L.G.، (ed) Habitat of oil، AAPG، Tulsa، Oklahoma، USA، 1194-1251.

Hunt، J. M.، 1996، Petroleum geochemistry and geology، 2nd ed.، W.H. Freeman and Company، New York، 501p.

Jassim، S.Z. and Goff، C. (ed.)، 2006، Geology of Iraq، Published by Dolin، Prague and Moravian Museum، Brno، 341p.

Mohyaldin، I.M.J.، Esa، B.G. and Raza، K.M.، 2002، Dictionary of Geology، English-Kurdish، Kurdistan Geological Society، Sulaimani،126p.

Mohyaldin،I. M.J.، 2008، Source rock appraisal and oil/source correlation for the Chia Gara Formation، Kurdistan - North Iraq، PhD thesis، University of Sulaimani، 140p.

Mohyaldin، I.M.J.، and Al-Beyati، F. M.، 2007، Sedimentology and hydrocarbon generation potential of Middle Tithonian-Berriasian Chia Gara Formation، Well K-109، Kirkuk Oil Field، NE Iraq، Kirkuk University Journal، Vol.2، No.1،pp.27-43.

Peters، K.E.، Walters، C.C. and Moldowan، J.M.، 2005، The biomarker Guide، Volumes 1&2، Cambridge University Press، 1155p.

Tissot، B.P. and Welte، D.H.، 1984، Petroleum Formation and Occurrence،2nd ed، Springer-Verlag، Berlin، 699p.

★پرۆفیسۆری یاریده‌ده‌ر

به‌شی زه‌ویناسی، زانكۆی سلێمانی

ibrahimjaza@yahoo.com

وەڵامدانەوەی سێکسی لە مێدا

د. کەمال حەنش

ژنان لە جیهانی خۆرئاوا و لە رابردوودا و لەزۆربەی وڵاتە تازە گەشەکردووەکانی ئێستادا دانیان بەوەداناوە کە بەشداری سەرەکیان لەکاری سێکسیدا بۆ رازیکردنی هاوبەشە نێرەکانیان بووە، بێئەوەی هیچ بایەخپێدانێکی جدی بە رازیکردنیان بدرێت، لەبەرئەنجامی ئەمەدا، ملیۆنەها ژن رۆڵی گوێڕایەڵ لە سێکسدا دەبینن، بەڵام ئەمڕۆ شۆڕشی ژنان لە جیهانی دەرەوەوە هاتۆتە ناو ژووری نوستنەوە و ژنان سورن لەسەر مافی یەکسانیان بەپێی دیدیان لەدەستپێکردن و چێژوەرگرتنی تەواو لەسێکس.

بەلای زۆرێك لە ژنان و هاوبەشەکانیان هەڵوێست و رەفتارە سێکسیە هاوچەرخەکان بوارێکی نوێیەوزانستێکە پێویستی بە هەندێك کات هەیە بۆ بەدەستهێنانی، و وای لێ هاتووە شارەزایانی پزیشکی سێکسی لە کۆتاییدا دان بە زێدی لاوازیاندا دەنێن، لەکاتێکدا کە لە رابردوودا هەموو کۆششیان بۆ لایەنە جیاوازەکانی تێکچونی توانای بەجێهێنانی سێکسی بوو لە نێردا و بەتەواوی کێشە سێکسیەکانی ژنانیان فەرامۆش کردبوو زۆرێك لە کۆنگرە

نێودەوڵەتیە نوێیەکان و گفتۆگۆیە بەرفراوانەکان جەخت لەسەر لایەنێکی پڕ بایەخ و فراوان دەکەنەوە کە ئەویش تێکچونی بەجێهێنانی سێکسیە لەژندا (FSD)، هەروەها سامانێك لە زانیاری نوێ لە توێژینەوەو پێداچونەوە بڵاوکراوەکان هاتۆتە گۆڕێ بۆ رزگارکردنی ملیۆنەها ژن لەژێر چنگی ئازار و مەینەتیاندا لەئەنجامی پشێوییە سێکسیەکانیاندا.

ئەم بەندە بە کورتی دەربارەی وەڵامی سێکسی مێ دەدوێت، و ئەو هۆیانەش کورت دەکاتەوە کە دەبنە هۆی تێکچونی توانای بەجێهێنانی سێکسی مێیانەو نیشانەو دیاریکردن و چارەسەریان.

وەڵامە سێکسیە مێینەکان:

چالاکی سێکسی لە ژندا لە راستیدا هەمە هۆکارە، هۆکاری بایۆلۆژی، و دەروونی و کۆمەڵایەتی، دەگرێتەوە. هەروەکو لەنێردا وەڵامدانەوەی سێکسی مێینەیی دیاردەیەکی هەمە کۆئەندامەو بەتەواوی پشت دەبەستێت بە ساغلەمی کۆئەندامی لوولەکانی خوێنو دەمارو هۆرمۆنەکانو دەماری ماسولکەیی، و کۆ ئەندامی بەرگرییەوە، هەروەها پێکهاتووە بینایییەکانی هەمە چەشنە شانەش دەگرێتەوە، کە بەهۆکارە دەروونی و هۆکارەکانی پەیوەندییەوە کارتێکراو دەبن،ئاسانکراو، لە هەرە ریزی پێشەوەدا لە لایەن ماسترز و جونسۆنەوە بۆ وەڵامدانەوەی سێکسی مێینەیان کرد. لەپاشدا و لەساڵی (1997) دا لە لایەن (کابلان) ەوە دەرکەوت، و بەم دواییانەش روونکرنەوەی خەسڵەتە نوێیەکانی ئەم وەڵامدانەوەیە لە لایەن باسون و هاورێکانییەوە لە ساڵی (2005) دا خرایە بەردەست، لەتوانادا هەیە کە ئارەزووی سێکسی بەهۆی هروژاندنی سێکسیەوە لە ژندا هانبدرێت، لەگەڵ ئەوەی زۆربەی جار هروژاندنی سێکسی و ئارەزوو پێکەوە روودەدەن. و هەریەکەشیان ئەوی دی بەهێز دەکات. بەڵام هروژاندنی سێکسی لەوانەیە ئارەزوی سێکسیش بهروژێنێت لەگەڵ کاریگەرییەکی کەم لە وەڵامدانەوەی جەستەییدا وەك خوێن تێزان و سورهەڵگەرانی ئەندامەکانی زاوزێ، چونکە بە بوونی وریاکەرەوەی سێکسی یا تەنانەت وریاکەرەوە ناسێکسیەکانیش، وەك هەستەکانی تین و توانا و هۆگری سۆزداری یا ئارەزووی رازیکردنی هاوبەشەکە، لەوانەیە والە ژنەکە بکەن ئامادە بێت بۆ ئەوەی بچێتە ناو جوتبونەکەوەو هەست بە ئارەزووی سێکسی رەگ داکوتاو بکات، تەنانەت لە کاتێکیشدا کە ئەم ئارەزووە لە سەرەتادا نەشبووبێت، ئەویش بەهۆی کاری وریاکردنەوەی کۆئەندامی دەماری سەمپەساویەوە بۆ هروژاندنی سێکسی، کە لەپاشدا سورهەڵگەرانی ئەندامەکانی زاوزێ و لینجبوونی زێیان بەدواداديێت.

وەڵامدانەوەی سێکسی مێینە بەیەکداچوونی قۆناغە جیاوازەکان دەگرێتەوە، لەگەڵ ئەگەری نەبوونی سەرەتایی بۆ ئارەزوە سێکسیەکە، هروژاندنی کەسی پشت بە هاندەری سێکسی بنەرەتی و ئەو هەڵچوونانەوە دەبەستێت کە لەگەڵیدان و ئەو بەخشینانەش کە لە هروژاندنەکەوە پەیدا دەبن.

لە پەیوەندییە درێژکراوەکاندا، ژنان بە سێکس رازی دەبن لەبەر هۆی هەمە چەشنە کە پەیوەندییان بە ئارەزووی سێکسیەوە نییە، لەوانەیە مێ بچێتە کاری سێکسیەوە بۆ زیادکردنی نزیکی سۆزداری لە هاوبەشەکەیەوە هەروەها زیادکردنی هەستی ئەو بە بونیەتیەکەیدا. و تا هەستبکات کە زۆرتر راکێشانی بۆ هاوبەشەکەی هەیە، و بۆ ئەوەی خۆشی قایل بکات و رەنگە بۆ ئەوەش بێت کە هەندێکجار خۆشی رازی بکات بەوەی کە هەستی ئارەزو یا پێداویستی سێکسی هەیە (بامون 2005) و هروژاندنی سێکسی کەسی لە ئەنجامی وریاکردنەوەی سێکسیەوە دەبێت لەگەڵ زیادکردنی پەرچدانەوە لە خوێن تێزان و سوور هەڵگەراندنی لوولەیی ئەندامە زاوزێیەکاندا و لەوانەیە زۆرێك لە هۆکارە بایۆلۆژی یا سایکۆلۆژییەکان ببنە هۆی هەموار

کردنی چارەسەری زانیارییە سێکسیەکان لەبیرو هۆشدا هەروەها کەمی ڕێتێچون لە هروژاندنی سێکسیدا، لەوانەشە ئارەزوو خۆی لەخۆیدا بهروژێت، تەنانەت ئەگەر لەسەرەتاشدا نەبێت، بە هروژاندنی سێکسی لە ژنەکەدا.

هروژاندنی سێکسی و ئارەزوو یەك یەکتری تەواو دەکەن، کە ژنەکە هەوڵی رازیکردنی سێکسی و گەیشتن بە لوتکەی چێژ دەدات هەروەها هەستکردن بەوەی نزیکە لە هاوبەشەکەیەوە. ئەم هروژاندنی سێکسیە کە دەتوانرێت زیاتر بە سۆزداری و بیرۆکەکان هەموار بکرێت، دەبێتە هۆی هاندانی وەڵامدانەوەیەکی هەڵچوونی کە لەوانەیە ببێتە هۆی رازیبوونی سێکسی و گەیشتنە لوتکەی چێژ. بەپێچەوانەی سوری وەڵامدانەوە لە پیاودا، لەوانەیە رازیبونی سێکسی لە مێدا بێ گەیشتنە لوتکەی چێژ رووبدات، لەوانەشە لوتکەی چێژ وەرگرتن پێش هروژاندنێکی سێکسی تەواو رووبدات، و لوتکە چێژییەکانی دیکە کە لەدوایدا دێن بەبێ ئەوەی بە وچانەکانی تینوێتیدا بروات، یا بەدوای هروژاندنێکی تەواودا دێت یا لەکاتی دەست هەڵگرتن دا دەبێت، لەبەرئەوە سەرگەرمی و مەستی و هروژاندنی سێکسی لەژندا دوو هەبوونی جوودا نین (باسون و هاورێکانی 2005).

میکانیزمی هروژاندنی سێکسی:

ئەو خانانەی کەوتوونەتە چەقی پردەکەوە (بەشی دەماخی کە کەوتۆتە سەر مێشکۆڵەوە) هەروەها قەدی دەماخ و هایپۆسەلەمەسەوە بەشداری لە وەڵامدانەوەی سێکسیدا دەکەن، هەرچی چیۆەیشە، ئەو کۆئەندامی سەمپەساوییەی لە درکە پەتکی سێ بەندەوە پەیدا دەبێت. بەرپرسە لە هروژاندنی زووی ئەندامەکانی زاوزێ و خوێن تێزانی لچەکان و میتکەو زێ و لینجبوونی زێ وە، لە لایەکی دیکەوە کۆئەندامی سەمپەساوی بەشداری لە قۆناغەکانی کۆتایی هروژاندنەکەدا دەکات لەرێگای زیادکردنی خێرایی لێدانی دڵەوە، هەروەها پەستانی خوێن و گەیشتن بە سەرمەستی و لوتکەی چێژ وەرگرتن. و لەم کاتەدا و لە لایەنی هۆرمۆنیەوە، ئیسترۆجینەکان دووبارە گەشەو چالاکی دەماری هاندەدەن، و ئەنزیمەکان و وەرگرەکان و گوێزەرەوە دەماریەکان بەهێز دەکەن کە ئەوانیش رەفتاری جووتبوون و فسیۆلۆژی زاوزێ هاندەدەن (گۆڵدشتاین و هاورێکانی 2006).

میکانیزمی هروژاندنی سێکسی مێینەیی لەبارەی فسیۆلۆژییەوە یەکسانە بە رەپبوونی چوك لە نێردا، چونکە لەماوەی چەند چرکەیەك لە هاندانی سێکسیدا، خوێن تێزانی لولەیی زاوزێیی (واتە زیادبوونی رۆیشتن و پربوون لە خوێن) لەژێر کاری ئۆکسیدی نیتریکدا روودەدات کە بەهۆی دەمارە سەمپەساویەکانەوە دەردەچێت، هەروەها ماددەیەکی فراوانکەری لوولەکانیش دەرژێت کە پێی دەوترێت پیپتیدی ریخۆڵەیی کە لە لولەکاندا چالاکە (VIP). ئۆکسیدی نیتریك و پێپتیدی ریخۆڵەی چالاك لە لوولەکاندا دادەنرێن بە بەهێزترین گوێزەرەوەکانی دەماری لە شانەکانی زێ و شانەی ئەشکەوتی میتکەییدا. و لەگەڵ رووودانی خاوبوونەوە لە لووسە ماسولکەکاندا و فراوانبوونی خوێنبەر لە زێیدا، شلەیەك لە ناوپۆشەوە بەرەوە بۆشایی زێ دەچۆرێت کە دەبێتە هۆی لینجکردنی، هەروەها دەبێتە هۆی زیادکردنی تیرەی زێ و درێژییەکەی لەژێر کاری ئەو هۆرمۆنانەش کە لە هایپۆسەلەمەسەوە دەرژێن، ژێر مێشکەرژێن هۆرمۆنی هاندەری چیکڵدانە (FSH) و هۆرمۆنی ملوتن (LH) دەرێژێت کە پێکەوە هانی گەشەی هێلکەدانە چیکڵدانەکان دەدەن، بۆ بەرهەمهێنانی ئیسترۆجینەکان و هۆرمۆنە نێرییەکان (ئەندرۆجینەکان) لە هەردوو هێلکەدانەوە سەرەرای هۆرمۆنی هاندەری تویکڵی سەرە گورچیلە رژێن (AcTH) کە ئەویش دەبێتە هۆی هاندانی رژاندنی هۆرمۆنە نێرینەیەکان (ئەندرۆجینەکان) (دایهایدرۆئیپی ئەلدرۆستیرۆن) (DHEA)و ئەندرۆستینیدیون و تێستۆستیرۆن) لە هەردوو سەرە گورچیلە رژێنەوە.

کاریگەری ئیسترۆجین لە هروژاندنی سێکسیدا ئاڵۆزە، بەڵام زانراوە کە پێویستە بۆ لینجبوونی زێ و خاوبونەوەی لووسە ماسولکەکان لەکاتی هروژاندنی سێکسیدا، لەوانەشەوە دیسانەوە رۆڵێکی سەرەکی هەبێت لە خوێن تێزانی لوولەی زێدا. و دابەزینی ئاستی ئیسترۆجین دەبێتە هۆی پوکانەوەی زێ (چونەوەیەکی دیوارەکانی زێ و نەرمبوونی) و ئەمەش 40 ٪ ی ژنان لە تەمەنی نائومێدیدا دەگرێتەوەو لەوانەیە بەخراپی کاربکاتە سەر فرمانی سێکسیش، هەروەها ئەم هۆرمۆنە پارێزگاری سەلامەتی ناوپۆشی زێ و رۆیشتنی خوێن و تەروبری و دروستکردنی ئەنزیمی سنسازئۆکسیدی

نتریك (NOS) و دەدات و كە دەبێتە هۆی دروست كردنی ئۆكسیدی نتریك.

ھە ر و ە ھا ئە ند ر ۆ جینـە کا ن (هۆرمۆنەكانـی نێـر) بەشـدارن لـە پارێزگـاری ئارەزووی سێكسـی مێدا، و بایەخدانی سێكسـیش وریادەكەنەوە، لەوانەشە كەمی ئەندرۆجینە مێینەكان لەئەنجامـی ئەو نەخۆشـیانەوە پەیدا ببن كە تووشـی هایپۆسەلەمەس دەبن، یـا تووشـی ژێر مێشـكە رژێـن دەبن یـا هێلكەدانـەكان یا سـەرەگورچیلە رژێنـەكان یـا لەوانەیـە لەئەنجامـی هـۆكاری جیـاوازەوە پەیـدا بـبن (گۆڵدشتاین 2006) هەروەها لەوانەیە كەمی هۆرمۆنە مێینەكان و نێرینەكان لە ژنـدا بەهۆی چوونـە تەمەنەوە یا لەئەنجامـی دەرهێنانی نەشـتەركاری هێلكەدانەكانـەوە، ببنە هـۆی جۆری تێكچونەكانـی توانـای بەجێهێنانـی سێكسی لە مێدا.

هەروەكـو چـۆن تێكچـوون لـە بەجێهێنانی سێكسـی نێردا روودەدات، تێكچوونەكانـی بەجێهێنانی سێكسـی لەمێدا بەهـۆی تێكەڵبوونـی كۆمەڵە هۆكارێكـی بایۆلۆژی، پەرەسـەندویی، و میـژوی، و كویرە رژێـن و دەروونی كۆمەڵایەتیـەوە روودەدەن، بـەڵام بە بـەراورد لەگەڵ كێشـە سێكسـیەكانی پیـاودا، كێشـە سێكسـیەكان لەژناندا زۆر بڵاوتـر و ئاڵۆزتـر و گرانـترن لە دیاریكـردن و چارەسەركردنیشـدا و بەزۆریـش بەرئەنجامێكـی خراپیـان هەیە.

تێكچوونەكانی بەجێهێنانی سێكسی لە مێدا دەكرێن بە پێنج جۆری گشتیەوە:

1. لەدەستدانی بایەخ بە سێكسدان.
2. نەمـان یـا كەمـی ئـارەزووی سێكسی.
3. پشێویەكانی هروژاندنی سێكسی.
4. گرانـی بـەردەوام لە گەیشـتن بەسەرەمەستی و لوتكەی چێژ.
5. ئـازاری زێی یـا زاوزێی لەكاتی كارەكەدا.

هەروەها پشێویەكانی هروژاندنی سێكسی دەكرێت بەچەند جۆرێكی دیكەوە لەوانە:

a. لەدەسـتدانی هروژاندنی كەسی. كـە بەنەمان یا كەمی هەسـتكردن بە هروژاندن دەناسـرێت، بەهەر جۆرێك لە جۆرەكانـی وریاكردنەوە یا هاندانی سێكسـی، لەگـەڵ یا بەبـێ تێكچوونی وەڵامدانەوەی زاوزێـی وەك لینجبونی زێ و هەڵئاوسـانی دوڵان (ئەندامـی مێ).

b. لەدەستدانی هروژاندنی زاوزێی، بـەڵام لەگـەڵ پاراسـتنی هروژاندنی سێكسـی كەسـی بـە وریاكـەرەوەی ناسێكسی (باسون 2006).

بـەڵام دابەشـكردنی لقـی- جێی داخە- زۆر سـاكارە، بۆ نمونە: لەوانەیە گرانیەكانی هروژاندنی سێكسی لەگەڵ هەمـوو وریاكـەرەوە سێكسـیەكاندا بێت، یـا لەگەڵ وریاكـەرەوەی زاوزێی بەتەنهـا دابێت سـەرەڕای ئەمانە، ئەم پۆلینە بە راشـكاوی سـكاڵاكانی دیكە پشـتگوێ دەخـات، وەك لەدەسـتدانی رازی بوونووچێـژی سێكسـیو كەمی پلـەی تێربوونی سێكسـی و نەبوونی هۆگـری یـا سـۆزداری، هـەژاری بـۆ راكێشانی جەستەیی و لاوازی پەیوەندی هاوسەری كە دەتوانرێت ئەو پشێویانە گەڕاندنـەوەی سـەرنجداو تۆماركراو بەئاشـكرایی لە بایەخدانی سێكسـیدا دەردەكەون، هەروەها لەسـەر مەستی و لوتكەی چێژ و شـلەژانی و تێكچوویی لـە ژنانـدا لەناوەڕاسـتی تەمـەن و دەوروبەریـدا و زیاتر ئەمـە لە ژناندا روون دەبێتەوە وەك لە پیاودا لەهەمان دەستەی تەمەندا.

بڵاوبوونەوەو هۆكارەكانی مەترسی:

پێداچوونـەوەی ئەدەبی پزیشـكی دەربـارەی لایەنە جوداكانـی تێكچونی بەجێهێنانـی سێكسـی لەمێـدا دەنگدانەوەیەكی جیهانی بۆ دیاردەیەك یـا زیاتر هەبوو، بە تێكرای 25 63٪-و تێبینـی ئـەوە كـراوە كە ژنـان پاش تەمەنـی نائومێـدی نارەزایـی زیاتر دەردەبـڕن لـەو ژنانـەی كـە لەپێش تەمەنـی نائومێدیـەوەن، بەڕێـژەی نزیكـەی 33٪ بەرامبەر 17٪. ئەمەی خـوارەوە نمونەیەكە لـە هەندێك لە ئامارەكان:

- كەمـی بایەخدانـی سێكسـی لە ژناندا لە وڵاتە یەكگرتووەكانی ئەمریكا و سوید (33٪) یەو لە بەریتانیا (17٪) یە.
- تێكـڕای بڵاوبوونـەوەی كەمـی ئارەزووی سێكسی ئاشكرا لە فەرەنسا (8٪)ە و (35٪)ە لە فنلەندا و لە 55٪ ژنانی فەرەنسـا كەمیەكی ساكاریان لە ئارەزووی سێكیدا دەرخستووە، تێكرای بڵاوبونـەوەی ئەم كەمیە لـە جیهاندا دادەنرێـت بـە -10 51٪ (باسـون 2006).
- لـە ئایزلەندا كەمـی هروژاندنی سێكسـی لـە 16٪ تۆمـار كـراوە لەو ژنانەی كە تەمەنیان لەنێوان 35 – 57 ساڵیدایە.
- جۆرێك لە جۆرەكانی تێكچوونی توانـای بەجێهێنانـی سێكسـی لە ژنە

ئەمریکیەکاندا کە تەمەنیان لەنێوان 18 – 59 ساڵیدایە بە 43٪ تۆمار کراوە کە 22٪ یان بەدەست کەمی ئارەزووەوە دەناڵێنن و 14٪ شیان بەدەست گرانیەکانی هروژاندنی سێکسیەوە (لۆمان و هاورێکانی 1999).

لە توێژینەوەیەکدا کە 9000 ژنی گرتەوە کە تەمەنیان لەنێوان 40 - 80 ساڵیدا بوو بە هەرەمەکی لە 29 وڵاتەوە هەڵبژێرابوون بەلای کەمەوە لە ساڵێکدا یەك جار کاری سێکسیان کردووە. و لە هەڵسەنگاندنێکی دوورودرێژدا بۆ هەڵوێست و رەفتار و کارەکان و ئەو بیروڕایانەی بوونەتە هۆی دەرکەوتنی کێشە سێکسیەکان. تێبینی جیاوازییەکی ئاشکرای جوگرافی لە بڵاوبوونەوەی کێشە سێکسیەکانی مێدا کراوە، دەرکەوتووە کە بەرزترین تێکرایی بڵاوبوونەوە کەوتۆتە باشوری خۆرهەڵاتی ئاسیاوە.

دەربارەی ژنان لەهەموو جیهاندا، زۆرترینی پشێویە سێکسیە باوەکان بریتین لە لەدەستدانی بایەخدان بە سێکس لە 26 – 43٪ی ژناندا، و پەککەوتن لە گەیشتن بەسەرمەستی لوتکەی چێژ لە 18 – 41٪ دا. و دەرکەوتووە کە هۆکارە دەروونی و کۆمەڵایەتیە جۆربەجۆرەکان ئەگەری کەمی ئارەزووی سێکسی کەمدەکەنەوە، مێژووی پزیشکی و کاری سێکسی ئەرێی لەوە پێش، و پەیوەندی دروستی هاوسەری، تەندروستی جەستەیی و دەروونی باش، راکێشانی جەستەیی گونجاو و هەڵوێستی ئەرێی لە سێکس، و پایەی کۆمەڵایەتی و خۆ رۆشنبیرکردنی بەرز.

(دینیر شتاین و هاورێکانی 205).

لە توێژینەوەیەکی جیهانی دیکەدا (لۆمان و هاورێکانی 2005) بەساڵداچوون کاری نەکردۆتە سەر ژنان بەپێچەوانەی کاری لەسەر پیاوان- تەنیا لە کرداری لینجبوونی زێدا نەبێت لەکاتی هروژاندندا. هەروەها ساغلەمی دەروونی و خەمۆکی زۆر بەلای ئەوەدا دەچن کە لەگەڵ کەمی لینجبوونی زێدا بن بێئەوەی هیچ کارێکی سەرەکی بکەنە سەر نیشانە سێکسیەکانی دیکە سەرەرای ئەمەش. دەرکەوتووە کە هۆکارە کۆمەڵایەتی و ئابورییەکان بەندن بە دەرکەوتنی کێشە سێکسیەکانەوە لە هەریەك لە

کوڕان و کچانیشدا.

لە توێژینەوەیەکی نوێدا (بوهولزر و هاوڕێکانی 2005) لە گروپێکی جەستە ساغی ژنانی نەمساویدا کراوە کەتەمەنیان لەنێوان 20 – 80 ساڵ دەبوو، هەندێك زانیاری سەرنجراکێش لە هەندێك لایەنی ڕەفتاری سێکسی و پشێوە سێکسیەکانەوە، دەرکەوتووە کە 22٪ی ژنان (7.3 ژن) کێشەیان لە ئارەزووی سێکسیدا هەبووەو 35٪ یان پشێوییان لە هروژاندندا هەبووەو نزیکەی 13٪ یان ئازاریان لە کاتی کاری سێکسیدا بووە، 39٪ یان پشێویان لە گەیشتن بە سەرگەرمی و لوتکەی چێژدابووە، و ئەم کێشانە هەموویان لەگەڵ کەوتنە تەمەنەوە زیادیان کردووە، لەگەڵ ئەوەشدا 50٪ی ژنان کە تەمەنیان لەنێوان 60 75- ساڵیدا هەندێکجار ئارەزوی سێکسیان تێدا دەردەکەوێت. و 30٪ یان لە مانگێکدا دوو جار کاری سێکسی دەکەن و 50٪یان وتویانە کە ژیانی سێکسی دروست لایان گرنگە. لەهۆکارەکانی مەترسی لە دەرکەوتنی تێکچوون لە ئەنجامدانی سێکسی لە ژندا، هۆی ئەوەبووە کە ژنەکە وەرزشەوانە یا بەشداری یارییە وەرزشیەکان دەکات لەگەڵ کەمبوونەوەی ئارەزوو پشێوییەکانی هروژاندندا لە کاتێکدا خەمۆکی دەروونی لەگەڵ پشێویەکانی گەیشتنە ئۆرگازمدان.

لەم چەند ساڵە کەمەی دوایدا پێشکەوتنێکی گەورە لەدەرخستنی ئەوەدا بەدەست هاتووە کە تەمەنی نائومێدی خۆی لەخۆیدا (نەك تەنیا بەتەمەندا چوون) بەرپرسە لەو پشێوییە سێکسیانەی کە ژنان پاش تەمەنی نائومێدی بەدەستیەوە دەناڵێنن.

یەکێك لەهەرە ئەو توێژینەوە سەراپاگیرانەی دەربارەی کاریگەرییەکانی تەمەنی نائومێدی کراون، کە بریتییە لە پرۆژەی دروستی لای ژنان لە تەمەنی نائومێدیدا لە ملبۆرن 2001 ژنی ئوستورالی، کە بەشێوەیەکی هەرەمەکی هەڵبژێراون، و بۆماوەی نۆ ساڵ توێژینەوەیان لەسەر کراوە، بەرئەنجامەکانی توێژینەوەکە دەریخستووە کە گەڕاندنەوەیەکی بەرەبەرەیی لە چالاکی سێکسی و هاندەر و وەڵامدانەوەدا هەبووە لەگەڵ زیادبوونی کاری سێکسی بەئازار لەنێوان تەمەنی نائومێدی زوو و دوایی لەپاش تەمەنی نائومێدی (دینیرشتاین و هاوڕێکانی 1994).

هەروەها دوو توێژینەوەی دیکە کە ساڵی 2003 پێشکەش بە کۆنگرەی یەکەمی تێکچوونی فرمانی سێکسی لە ئەمریکای لاتینی کرا، هەندێك زانیاری هاوشێوە کە سەرنجراکێشن، دەرخست، کە ڕوپێوییەکی ئەرجەنتینی لەسەر 384 ژن کە تەمەنیان لەنێوان 18-75 ساڵیدا بوو، دەرکەوت 63 ٪ یان بەدەست

کەمـــی ئارەزووی سێکســـیەوە دەناڵێنن و 30٪ یـــان بەدەســـت گرانیەکانـــی هروژانـــدن و 30٪ یـــان بەدەســـت جوتبوونی بە ئازارەوە، لە بەرازیلیش، بەهـــۆی ئـــەو ژنانـــەی کـــە تەمەنیان لەسەروو 40 ساڵیەوەیە دەرکەوتوە کە 58٪ یان کەمیان لە ئارەزووی سێکسیدا هەیە 20٪ یان تێکچوونیان لە گەیشتن بـــە لوتکەی چێـــژ و 9٪ یان گرانی لە هروژاندا هەبووە.

هۆیەکان:

هۆیەکانـــی تێکچوونـــی فرمانـــی سێکســـی بەزۆری لە ژندا هەمە جۆر و تێکەڵـــن، چونکە لەوانەیە هۆرمۆنی، یا دەماری، یا دەروونـــی ، یا پێکهاتەی، یا میـــزی، یا ژنی، یا لولەیـــی، یا دەرمانی بێت یا پێکهاتەیـــەك بێت لە هەموو یا هەندێـــك لەوانە، و لە هەموو هۆیەکان بڵاوتـــر بۆ کەمـــی ئارەزوو یـــا حەزی سێکســـی لە ژندا، خەمۆکی، دڵەڕاوکێ، لاوازی پەیوەندی، نەخۆشـــیە تیژەکان یا درێژخایەنـــەکان و کەمی هۆرمۆنی نێرینە یا مێینەکان و هەندێك دەرمانن (گۆڵدشتاین 2006).

لـــەو هۆیانە کـــە زۆرتر بـــاون بۆ تێکچوونـــی سێکســـی لـــە مێـــدا باس لـــە کەمـــی ئیســـترۆجین دەکەین پاش تەمەنـــی نائومێـــدی، چونکە هەروەکو باســـمان کـــرد، لەوانەیـــە ئـــەم کەمیە ببێتە هـــۆی گۆڕانـــکاری لـــە توێکاری زاوزێ و وەڵامدانـــەوەی سێکســـیدا، و لچـــە گـــەورەکان بەشـــێوەیەکی دیار تەنـــك دەبنەوە، ئـــەوەش دەبێتە هۆی فرە دەرکەوتنـــی میتکەو کەمبونەوەی هەســـتداریەتیەکەی هەروەها ناوپۆشی زێ زۆرتر دادەکەوێت و وشك دەبێتەوە. و لەمەشـــەوە کەمـــی لینجـــی لەکاتـــی هروژاندنی سێکسیدا پەیدا دەبێت.

و هۆرمۆنە سترۆیدەکانیش ڕۆڵێکی بنەڕەتی لە ڕێکخســـتنی فرمانی شانەی زێ و مۆرفۆلۆژیەکەیدا دەبینن، لەوانە کەمیان دووبارە ببێتە هۆی تێکچوونی توانـــای بەجێهێنانی سێکســـی لە مێدا. حاڵەتێکـــی هۆرمۆنی دیکـــە هەیە پێی دەوترێـــت فـــرە بوونـــی پرۆلاکتین لە خوێندا، کە ئاستی هۆرمۆنی پرۆلاکتینی ژێرمێشـــکە ڕژێن لـــە زەرداوی خوێندا بەرزدەبێتـــەوە و خەڵکی پێی دەڵێن " هۆرمۆنی شـــیر" لەوانەیە ئەم حاڵەتە کاربکاتـــە ســـەر هەمـــوو لایەنەکانـــی وەڵامدانـــەوەی سێکســـی، ســـەرەتا لـــە ئـــارەزوو و هروژاندنـــەوە تـــا دەگاتـــە گەیشـــتن بە لوتکەی چێژ و تێربوون، ئـــەوەش بەشـــداری لـــە جوتبوونێکی بەئـــازاردا دەکات لـــە نزیکەی 88 ٪ ی ئەو ژنانەی تووشـــی فـــرە پرۆلاکتینی خوێن بوون.

هەروەها لەوانەیە هەندێك پشێوی میز و زاوزێ هۆکاری دیکەیان لەپشتەوە بێت وەك فرێدانی ناوپۆشـــی منداڵدان، داکەوتنی حەوز، وەرەمە ریشـــاڵیەکانی مناڵدان، هەوکردنـــی میزەڵدان، هەوی دۆڵان و زێ، ئـــازاری دۆڵان بەتایبەتـــی لەکاتی جوتبوونی بەئازاردا.

هـــۆکارە چاوەڕوانکراوەکانـــی دیکە ئەمانە دەگرنەوە:

- شـــەکرە یا هی دی لە دەردەکانی تێکچوونی کوێرە ڕژێنەکان.
- هەوی جومگەکان.
- خووگری بە ئەلکهولەوە.
- نەشـــتەرگەری حـــەوزی (وەك دەرهێنانـــی مناڵـــدان) یـــا ڕوشـــاندنی حەوز.
- تووشبوونەکان یان نەخۆشیەکانی دەمارە پەتك.
- سەریەشە.
- نەخۆشـــیە دەمارییـــەکان (وەك ڕەقبوونی هەمە چەشنە).
- نەخۆشی زمانە دڵیەکان.
- بەرزە پەستانی خوێن.

هەروەها لەوانەشـــە جگەرەکێشـــان و بـــەرزی کۆلیســـترۆڵی زەرداوی خوێن و ســـواربوونی درێژ خایەنی پایســـکل و دوبارەبووەوە، ڕۆڵیـــان لەو بارەیەوە هەبێت. لەوانەشـــە جۆرێك لە دەرمان دوبـــارە ببنەهـــۆی پشـــێوی توانـــای بەجێهێنانی سێکسی سروشتی لە ژناندا، هەندێـــك دژەکانـــی بـــەرزە پەســـتانی خوێـــن. و دژە ســـکپڕییەکان، دژەکانی خەمۆکـــی (بەتایبەتـــی ڕێگرەکانـــی سیرۆتۆنین) و دەرمانەکانی چارەسەری کیمیـــای و دژەکانـــی وریێنە، و هەندێك لەو دەرمانانەی بۆ چارەســـەری برینی گەدەو دوانزە گرێ بەکاردێن.

لەوانەیـــە تێکچونـــی ڕەپبـــوون یا زوو ڕژاندنـــی هاوبەشـــە نێرەکـــە لەو هـــۆکارە گرنگ و باســـەنەکراوانەبن کە بـــەزۆری دەبنە هـــۆی تێکچونی توانای بەجێهێنانی سێکســـی لەمێـــدا چونکە هاوبەشـــەکانی ئەو پیاوانەی تووشـــی پەککەوتـــن بوون لـــە ڕەپبووندا کەمتر بایـــەخ بە جوتبـــوون دەدەن، هەســـت بەتێربوونی سێکســـی کەمتر دەکەن کە لەگەڵ پلەی پەککەوتنەکە لە ڕەپبوندا ڕێك بکەوێت (ڕۆزن و هاوڕێکانی).

هەروەها سەرنجی بەرزبوونەوەی ڕوودانی تێکچوونی ئەنجامدانی سێکسی لـــەو ژنانـــەدا دراوە کە ژنـــی پیاوێکن دەناڵێنێت، بەدەست کێشەی ڕەپبونەوە، لەوانەیە ئەوە بگاتە ڕادەی 70٪ لەگەڵ گرانی گەیشتن بەسەرمەستی و لوتکەی

چێژ یا چێژ وەرگرتن لە سێکسی خۆی (سوتومایر 2005).

لە توێژینەوەی ئەم مەسەلەیەدا، تێبینی بەرەو چاکبوونی تێکچوونی بەئەنجامدانی سێکسی بەشێوەیەکی ئاشکرا لە مێدا کراوە پاش چارەسەری سەرکەوتووی پەککەوتنەکە لە بەدەستهێنانی ڕەپبووندا لای هاوبەشە نێرەکە، بەهۆی ڕێگرەکانی فوسفودایستراز وە لە دەستەی 5 (کایان و هاورێکانی 2004).

تێکچوونی بەجێهێنانی سێکسی و کۆنیشانەی میتابۆلیزمی:

توێژینەوەیەکی نوێ هەیە کە بۆیەکەم جارە پەیوەندی نێوان تێکچوونی سێکسی لە مێدا و حاڵەتێکی ناساغلەمیدا ڕوودەدات کە پێی دەڵێن کۆنیشانەی میتابولیزمی (ئەسبوسیتو و هاورێکانی 2005).

ئەم کۆنیشانەیەش بەمانە دەناسریتەوە:

■ کەڵەکەبوونی چەوری لە سک و دەوروبەری ناو قەد زیاتر لە 102 سم لە پیاودا و 88 سم لە ژندا.

■ دابەزینی کۆلیسترۆلی پرۆتینی چەوری خەستی بەرز HDL (کۆلیسترۆلی باش) کەمتر لە 40 ملگم / 100 ملی لیتر لە پیاودا. 50 ملگم/ ملی لیتر لە ژندا.

■ بەرزبوونەوەی گلیسریدی سیانی زیاتر لە 150 ملگم/100 ملی لیتر.

■ بەرزبونەوەی پەستانی خوێن زیاتر لە 130/85 ملم جیوە.

■ بەرگریکردن لە ئینسۆلین لەگەڵ بەرزبوونەوەی شەکر لە خوێندا بەناشتا زیاتر لە 120 ملگم / 100 ملی لیتر لەوانەیە کۆنیشانەی میتابولیزمی لەپیاودا ببێتە هۆی دابەزینی ئاستی تێستۆستیرۆن لە زەرداوی خوێندا هەرچی لە ژنانیشدایە، لەوانەیە دیسانەوە بەند بێت بە گۆڕانکارییە هۆرمۆنیەکانەوە، بەڵام سەلماندنی ئەم بیردۆزەش پێویستی بە توێژینەوەی زۆرترە.

هۆکارە دەروونیەکان و ئەو هۆکارانەی بەندن بە پەیوەندییەکانەوە:

لەوانەیە خەمۆکی کەسی و هاوسەری پیشەیی و دڵەڕاوکێ و هیلاکی و خەمۆکی، و ریسواکردنی سێکسی و خووگری بەمادده بێهۆشکەرەکانەوە و کەمی بایەخ بەخودان و کێشەکانی پێناسە و پشێوییەکانی کەسێتی و کێشەکانی وێنەکانی جەستە ببنە هۆی تووشبوونی ژن بەشێوەیەك لەشێوەکانی تێکچوونی بەجێهێنانی سێکسی لەوانەیە لە ڕێگای ڕێگری لە چالاککردنی پێویستی کۆئەندامی دەماری سەمپەساویەوە، هەروەها لەوانەیە هروژاندنی سێکسی کەسی و ئارەزووی سێکسی لەئەنجامی هەندێك هۆکاری دەروونی و کۆمەڵایەتی دیکە دابەزێت و کەمبێتەوە ..وەك:

پەرشبوونی ئاگایی لەکاتی جووتبووندا، یا ئارەزوو نەکردنی دوبارەبوونەوەی سەرنەکەوتنێکی دی، یا ئەزمونێکی رووشێنەری سێکسی پێشو (وەك هەڵکوتانە سەر)، یا لە دەستدانی پاداشتی ناسێکسی (وەك هۆگری سۆزداری یا جەستەیی) یا لەدەستدانی بایەخ بە بەختیارکردنی هاوبەش، یا هەستکردن بە بەکارهێنان یا چەوساندنەوە یا بێ هیوا بوون لە ئەنجامی لەدەستدانی وەڵامدانەوەی سێکسیەوە.

توێژینەوەیەکی نوێ بەرەنگاری ئەو چەمکە دەکاتەوە کە دەڵێت: کەمی ئارەزووی سێکسی پاش تەمەنی نائومێدی بەشێوەیەکی سەرەکی لە ئەنجامی دابەزینی ئاستەکانی هۆرمۆنە مێینەکانەوە پەیدا دەبێت، چونکە توێژەرانی ئەم لێکۆڵینەویە پێشنیازی ئەوەیان کرد کە هۆی سەرەکی لەوانەیە نارازیبوونی ژنان بێت بە جەستەیان پاش ئەو گۆڕانکاریە جەستەییانەی لەگەڵ تەمەنی نائومێدیەکەدا هاتوون، و گەیشتونەتە ئەو ئەنجامەی کە وێنەی نێگەتیڤی جەستە هۆکارێکی سەرەکی بووە لەکەمی ئارەزووی سێکسی لە نزیکەی 21 ٪ ی ئەو ژنە بە تەمەنانەی نزیکن لە تەمەنی نائومێدی یا لەناویدان (باسۆن و هاورێکانی 2006) . لەوانەشە هەستکردن بەتەنگاوی لە شێوەی جەستەو دیمەنەکەی کاریگەرییەکی پڕ بایەخی هەبێت لە ئارەزووی سێکسیدا و لە هەوڵدان بۆ کردنی هەر چالاکییەکی سێکسی، تەنانەت لە نەبوونی پشێوی ئەندامیشدا.

میزەچۆڕکێ دیاردەیەکی دیکەیە بۆ کارلێك لەنێوان ئەو هۆکارە دەروونی و جەستەییانەی کە لەناویدا هەندێك ژنان ئامادەباشیان تێدا دەبێت بۆ گۆڕانکارییەکانی میزەڵدان و لاوازی ماسولکەکانی حەوز بەهۆی بەساڵداچوون یا زۆر دوبارەبوونەوەی منداڵبوون، لەوانەشە میزەچۆڕکێ، بەتایبەتی لەکاتی جوتبووندا، کاریگەرییەکی تێکدەری لە هەندێك ژن و هاوبەشەکانیاندا هەبێت کە ئەوەش لەپاشدا دەبێتە هۆی کەمی بایەخدان بەسێکس و ئارەزووکردن لێی.

هەروەها گریمانەی ئەوە کراوە

کە هەندێك لە نیشانەکانی تێکچوونی توانای بەجێهێنانی سێکسی لەمێدا، کە لەوەو پێش دەگەڕێنرایەوە بۆ کێشەی نەخۆشیەکان، بەراستی لەئەنجامی ڕێگەو شێوازەکانی جوتبوونەوە پەیدا بن زۆرێك لەپیاوان کەمترین زانیاری بنەڕەتیان لەسەر توێکاری زاوزێی مێ نییە، یا ئەو خاڵانەی حەزی سێکسی لە مێدا دەهەروژێنن، یا ڕێگاکانی هروژاندن و یارمەتیدانی بۆ گەیشتن بەسەر مەستی و لوتکەی چێژ، و زۆرێك لە پیاوان هیچ لە سێکس نازانن تەنپا خستنە ناو زێوە نەبێت. بەبێ گەمە بازی و یاری پێش جوتبوونەکە.

جوتبونی بەئازار:

جوتبونی بەئازاریان گران جوتبوونی بە سکالایەکی باو دادەنرێت، بەتایبەتی لەناو ئەو ژنە لاوانەی لە سێکسدا چالاکن، و تێکڕای ڕوودانیان لەنێوان 2 – 15٪ دایە، و ئەو هۆکارانەش کە بەشدارن لە ڕوودانیدا بریتین لە دڵەڕاوکێ، خەمۆکی، جیابوونەوە، پشێویەکانی کەسێتی و بوونی چیرۆکێکی ڕابوردوو لە ریسواکردنی سێکسی. هەروەها دوبارە لەوانەیە لە هۆکاری جەستەیی وەك وشکهەڵاتنی زێ، و پوکانەوەو تووشبوونی ئەندامە سێکسیە دیارەکان یا ئەوانەی دیار نین یا هەوکردنیانەوە پەیدا دەبێت، سەرەڕای فرە گەورەبوونی هەردوو لچە بچوك و چارەسەری تیشکی و ئەو دەردە دەمارییانەی لە تووشبوونی چێوە دەمارەکانەوە پەیدابوون و کۆنیشانەی ئازاری درێژخایەنی حەوزو کرژبونی بنکی حەوزو بوونی چوکی گەورە لە هاوبەشەکەدا(میناو هاوڕێکانی 1998) هەروەها هۆکارە ئەندامیەکانی دیکە.

کەمی ئیستڕۆجین و دەرپەڕاندنی ناوپۆشی مناڵدان و وەرەمە ریشاڵیەکانی مناڵدان و وەرەمەکانی هێلکەدان و مایەسیری و هروژاندنی کیمیایی و میکانیکی دەگرێتەوە.

لەنێوان زۆرترین ئەو هۆکارانەی بۆ ئازار لەکاتی جوتبووندا باون، هەوی ڕاڕەوی دۆلانە ئەم حاڵەتە بە ئازارێکی مامناوەند دادەنرێت تا دەگاتە ئازارێکی زۆر لەکاتی چوونە ژوورەوە بۆ ناو زێ و بەناو کەندەکی ڕاڕەوکە (کەندەکێکە دەکەوێتە نێوان هەردوو لچەکەو دەروازەی زێوە) تەنانەت بەرکەوتنی هێواشیش و سورهەڵگەڕاندنی ناوچەکە، هەوری ڕاڕەوی دۆلانی لە نزیکەی 15٪ی نەخۆشەکانی نەخۆشیەکانی ژناندا دەبینرێت، لەوانەشە بۆ دوو ساڵ بەردەوام بێت پێش دیاریکردنی (سکولتز و هاوڕێکانی 2005).

حاڵەتێکی دی هەیە کە لەوانەیە ببێتە هۆی ئازارێکی مامناوەند یا ئازارێکی زۆر لەکاتی جوتبووندا، بریتیە لە کرژبوونی زێ ئەوەش لەگەڵ هەوی ڕاڕەوی دۆلاندا دەبێت، بەڵام پێویستە جیاوازی دیاریکردن لەنێوان هەردووکیاندا بکرێت بۆ چارەسەری ڕاست.

کرژبوونی زێ بەوە پێناسە دەکرێت کە بریتییە لە کرژبوونێکی چوونەوە ناویەکی نا خۆویستی لە ماسولکەکانی زێدا لەکاتی پێداکردندا و لەوانەیە ئەوەندە زۆربێت کە نەهێڵێت جووتبوونەکە ڕووبدات. گەلێك هۆکاری جەستەیی هەمە چەشن و دەروونی بەشێوەیەکی تایبەت لەوانەیە ببنە هۆی ئەم حاڵەتە نارەحەتە، لەنێو زۆرترین ئەو هۆیانەدا کە باون حاڵەتی

هەڵکوتانە سەر لە ڕابوردوودا یا دەستدرێژی سێکسی، و کەمی شارەزای سێکسی و وەهمەکان بەرامبەر سێکس، و ترس و دڵەڕاوکێی قوڵ لە پێداکردنی زێی. پشکنینە دەستیەکان بۆ بنکی حەوز و کرژبونەکان زۆر بەسوودن بۆ سەلماندنی دیاریکردنی کرژبونی زێی.

هەڵسەنگاندن و دیاریکردن:

لەژێر تیشکی ئاڵۆزی و بوونی هەمە چەشنەی هۆیە پێکداچوەکاندا کە هاورێن لەگەڵ تێکچوونی بەجێهێنانی سێکسی لە مێدا، وا باشە ئەو کاروبارانەی بۆ دیاریکردن دەیگرێتە بەر تیمێك لە پسپۆرەکان بگرێتەوە، لەوناو ئەوانەشدا پزیشکی بۆریەکانی میزو پزیشکی نەخۆشیەکانی ژن و پسپۆری نەخۆشیەکانی کوێرەژێنەکان و پزیشکی دەروونی و پسپۆری سایکۆلۆژی، و پسپۆری چارەسەری سێکسی و ئامۆژگاریکار لەکاروبارەکانی هاوسەرگیری تێدا بێت.

دەستکەوتنی چیرۆکی پزیشکی وسێکسی و دەروونی و کۆمەڵایەتی بەدوورودرێژی بە بەردی بناغە دادەنرێت لە دیاریکردنندا، و پێویستە ئەم چیرۆکە کۆمەڵێك پرسیاری جۆری لەخۆگرتبێت کە پەیوەند بن بە سروشتی کێشەکەو ماوەکەی و کۆڵەکەی و دوبارەبوونەوەی و توندیەکەی، سەرەڕای کاریگەری لەسەر ژنەکەو هاوبەشەکەی.

بە ئاوەڵی لەگەڵ چیرۆکە پزیشکیەکەدا، چاوپێکەوتنی کەسێتیە کە (واباشترە مێردەکەشی لەگەڵدا بێت) دەبێتە ڕێگەیەکی باش بۆ دیاریکردنی گرنگی تێکچوونی بەجێهێنانی سێکسی لە ژنەکەدا و ئەم چاوپێکەوتنەش بەند

دەبێت بەو نارەحەتیە سێکسـیانەی کە لەوکاتەدا لە ژنەکـەدا هەن ، هەروەها مەسـەلە سـۆزدارەکان و ئەزمونـە سێکسـیەکانی پێشـو و پشـێویەکانی پەیوەنـدی و کاریگەریەکانـی کلتـور و ئایـن و هەڵوێسـتەکان بەرامبـەر بە سـێکس، گرنگە کە سکالایەکی سێکسی دیاریکراو، وەك کەمی ئارەزوو، یا نەبوونی هەروژاندن، یا سەرمەستی و لوتکەی چێژ، یا ئازاری زێ، کۆمەڵێك پرسـیاری جۆری لەبارەیانـەوە بکرێـت و ئەمەش گرنگی خۆی هەیە لەحاڵەتی روودانی پشـێویە پێکداچـووەکان لـە رەنگە ئەوە سـودی زۆر بێت، کە پشت بە راپرسی دیاریکراو ببەسترێت، وەك جۆنیەتی فرمانی سێکسی لە ژنەکەدا باری خەمۆکی ژنەکە.

لەوانیـە لێنۆرینـی جەسـتەیی دیاریکـراو، بەتایبەتی کاتێك پشـت بە سـکالای جۆری دەبەسـێت، وەك جۆری جوتبونە بە ئازارەکـە، و هیلاکی زۆر، و کەوتنە سەر خوێنی نارێکوپێك، و نیشانە دەماریـەکان و ئازاری درێژ خایەن کە لە هەندێك حاڵەتدا ئەمانە نیشانەی گرنگ دادەنرێـن. هەروەها پێویسـتە جەخت لەسـەر قەبـارەی میتەکـە بکرێتەوە، هەروەها شـۆربونەوەی رێژەی میزەرۆ و هەردوو لچـەکان و زێ و رارەو و مناڵدان و حەوز.

هەروەها پێویسـتە هەڵسـانگاندنی تاقیگەیی لەسـەر پێکهاتـەی هۆرمۆنی ئیستڕادیۆل و تیستۆسـتیرۆنی (بەرەڵا و هەبوونی بەزیندەیی) و دوانە هایدرۆئیپی ئەندرۆسـتیرۆن DHEA و هۆرمۆنـی هاندەری چیکڵدانە و هۆرمۆنی ملوتن و پرۆلاکتین و هۆرمۆنی هاندەری دەرەقی لە پلازمادا، بکرێت.

پشکنینی شـەکری خوێن بە ناشتا و کۆلیسـترۆڵی زەرداوی خوێن و فرمانی گورچیلەو جگەرو تاقیکردنەوەکانی دیکە بەپێویست دادەنرێت.

لەوانەیـە کۆمەڵێـك ئامـاژەی گرنگی دیکە بـۆ دیاریکردنی حاڵەتەکە دەسـتبکەوێت بەهۆی هێڵکاری زایەلەی دۆبلـەری بـۆ میتکـە، لەگـەڵ پێوانی رۆیشـتنی خوێن لـە هـەردوو حاڵەتی کرژبون و خاوبونەوەی ماسـولکەی دڵدا. سـەرەرای پێوانی هەسـتی لەرینەوە لە پەنجەکاندا بە بـەراورد لەگەڵ میتکەدا (گوڵدشتاین 2006)

پێویستە هەڵسـەنگاندنی دەروونی سێکسـی لە لایەن پزشـکێکی دەروونی شـارەزاوە یـا پسـپۆرێکی شـارەزای سایکۆلۆژییەوە بکرێت. هەروەها پێویستە بەشـێوەیەکی تایبەتی جەخت لەسـەر بایەخ بەخـۆدان و وێنەی جەسـتە لای ژنەکـە بکرێت، سـەرەرای کێشـەکانی نێـوان ژن و مێـرد، هەروەها پێویسـتە وەلامدانەوەکە ریسـواکردن یا روشاندنی سێکسـی لەوە پێشیش بگرێتەوە، ئەگەر پشێویەکە گشتی بوو یا تەنیا لەگەڵ یەك هاوبەشـی دیاریکراو رۆیدابوو، هەروەها لەسەر کێشە سـایکۆلۆژیەکانی پێشوش و هـەر تێکچوونێك کـە لەبەجێهێنانی سێکسـی هاوبەشـەکەدا هەبوو و لەسەر دورکەوتنـەوەی جەسـتەی و پشـێویە سایکۆلۆژی و کۆمەلایەتیەکانی دی.

چارەسەر:

پێویسـتە لێـرەدا بە راشـکاوی دان بەوە دابنێن کە هەموو ئـەو هەڵبژاردە چارەسەریانەی بۆ چارەسەری تێکچوونی بەجێهێنانی سێکسـی لای مێ دەکرێن تا رادەیەك هێشـتا ئەزمونین و پشـت بە لێکۆڵینەوەی گێرانەوە (واتە لە چیرۆکی کەسەکانەوە) دەبەستێت یا نا هەرەمەکی، یا بـە نموونە رێـك نەخـراوە. گرنگ ئەوەیە لەژێر تیشـکی ئالۆزی تێکچوونی بەجێهێنانی سێکسی لە مێداو نمونە هەمە چەشـنەکانی، چارەسـەرەکە تاکی بێت، سروشتی تێکچوونی بەجێهێنانەکە بکاتە مەبەست، هەروەها توندی و کاریگەری لە جۆریەتی ژیان. بەداخەوە هیچ حەپێکی ئەفسوناوی" وا نییە کە بتوانێت هەموو حاڵەتـەکان چاك بکاتـەوە، وئەوەی کە یارمەتی پیـاو دەدات بـۆ گەراندنەوەی توانای سێکسـی بەزۆری بەسـەر ژناندا جێبەجێ نابێت.

ئـەو رێوشـوێنە چارەسـەریانەی دەگیرێتەبەر لە چارەسـەری تێکچوونی بەجێهێنانـی سێکسـی ژندا سـێ هێلی چارەسـازی دەگرێتـەوە، دەسـتپێکردن بەوەیـان کە لـە هەموویـان پارێزگارەو کۆتاییـان بەوەی لـە هەموویـان زیاتر کراوەیـە. کاتێـك کـە چارەسـەریە پارێزگارەکان سـەرکەوتوو نابن (باسون و هاورێکانـی 2004، گۆڵدشـتاین و هاورێکانی 2006).

1. رووبەرووبونـەوەی هـۆکارە پێچەوانەکانـی چارەسـەری سێکسی وشـێوەکانی گۆرانکاری لەجۆری ژیان و چارەسەرە دەروونیەکان و گۆرینی ئـەو دەرمانانـەی لەوەپێـش بەکاریان دەهێنێـت، و چارەسـەری پزیشـکی و جەسـتەیی و چارەسـەری تووشـبوونە میکرۆبیەکانـی زاوزێ و هێورکردنەوەی ئازار.

2. چارەسەری هۆرمۆنی و راگرەکانی دوپامـین و فراوانکەرەکانـی لوولەکانی خوێـن،و دەزگـای بەتاڵکردنـەوەی میتکەیی.

3. نەشتەرگەری (لەکاتی هەوکردنی رارەو یـا دەردەکانی دیکە لـە دەروازەدا

یا لە زێدا یا لە هەردوو لچەکە یا لە میزەڕۆدا).

بەزۆری کەمی یا نەبوونی ئارەزوو لە ژناندا لەگەڵ کەمی بایەخدان بەسێکس و پشێویەکانی هروژاندندا پێکدادەچن، چونکە ئەو ژنانەی وەڵامی ئارەزووکردنیان نییە یا هروژاندنێکی ساکاریان هەیە بەهۆی هۆکارە بایۆلۆژییەکان یا سایکۆلۆژیەکان یا کۆمەڵایەتیە هەمەچەشنەکانەوە، و بۆ ئەوەی چارەسەرەکەی ئەو حاڵەتانە یا پشێویە سێکسیەکانی دیکەی مێ سەرکەوێت پێویستە شێوازێکی پزیشکی دەروونی پێکداچوو بگرێتەوە، پەیرەوبکرێت هەروەها رۆشنبیرکردنی سێکسی، پێویستەو ژنەکە دەبێت پاڵنەرێکی گەورەی بۆ ئەم کارە هەبێت و پسپورێکی شارەزا و بەسەبر ئەرکی چارەسەر کردنی بگرێتە ئەستو.

رۆشنبیریکردن و چارەسەری رەفتاری و چارەسەری سایکۆلۆژی:

رۆشنبیریکردنی تەواوی ژنەکە و هاوبەشەکەی کارێکی پێویستە، ئەوەش کە بەندە بەتوێکاری کۆئەندامی زاوزێ ی ژن و فسیۆلۆژییەکەی و ئەو گۆڕانکاریە جەستەییانەی کە لەپاش تەمەنی نائومێدی روودەدەن، سەرەڕای کاریگەریە ئاڵۆگۆڕکراوەکانی لەنێوان هۆکارە جەستەیی و دەروونیەکاندا لەسەر ئاستی پەیوەندی لەروودانی تێکچوون لەبەجێهێنانی سێکسی مێداو بوارە جیاوازەکانی تەندروستی سێکسی لە ژندا هەموو ئەمانە بە هەنگاوی گرنگ و تەواوکار دادەنرێن بەئاراستەی چارەسەری سەرکەوتوو.

هەروەها چارەسەر لە لایەن پسپۆڕی سایکۆلۆژی شارەزا یا پزیشکێکی دەروونی بە بنەڕەتی چارەسەری کەمی بایەخدان یا ئارەزووی سێکسی لە ژندا و کێشەکانی هروژاندنی کەسی، بەتایبەتی لەو حاڵەتانەی کە چیرۆکێکی رووشاندن، یا دەستدرێژی سێکسی یا لاوازی دیمەنی جەستە، یا ناجێگیری مەزاج یا خەمۆکی گەورەی تێدایە.

چارەسەری دەرمانی:

ئێستا بەکارهێنانی سەرکەوتوانەی رێگرەکانی فۆسفۆدایستراز لە دەستەی 5 (ڤیاگراو سیلس و لیفترا) بووە هۆی پتەو کردنی گەڕان بەدوای جۆر و چالاکی ئەم دەرمانانە لە ئەندامە زاوزێییەکانی ژندا. بوونی شێوەی جیا جیای ئەنزیمەکانی فۆسفۆدایستراز لە میتکەو زێ و لچە بچوکدا پاڵی بەو زانایانەوە نا کە کار لە دەرمانەکانی فراوانکردنی لوولە خوێنە دەروونیەکاندا دەکەن بۆ بەکارهێنانی سێیەم فۆسفات گوانوزینی ئەڵقەیی (cGMP) و سیەم فۆسفاتی ئەدینینی ئەلقەیی (cAMP) بۆ رێکخستنی رۆیشتنی خوێن بەناو ئەندامەکانی زاوزێی مێداو چالاکی لووسە ماسولکەکان لە خوێنبەر و گیرفانە زییەکاندا.

زیادکردنی رۆیشتنی خوێن روویدا بە پێدانی تاکە دۆزێك لە سلدینافیل (ڤیاگرا) بەو ژنانە کە تەمەنیان لەپێش تەمەنی نائومێدییەوە و تووشی جۆری یەکەمی شەکرە بوون (کاروسو 2006).

راپۆرتەکان ئاماژە بە دەستکەوتنی ئەنجامی ئیجابی دەکەن لەگەڵ چاکبونێکی گرنگ لە هروژاندن و سەرمەستی و چێژ و رەزامەندی سێکسی لەو ژنانەی کە لەپێش تەمەنی نائومێدیەوەن. و ئەوانەش کە سوری هێلکەدان و خەستی ستیرۆیدەکانیان سروشتیە پاش چارەسەرکردنیان بە سلدینافیل (کاروسو 2006).

هەرچی ئەو ژنانەشن کە تەمەنیان دوای تەمەنی نائومێدیە و تووشی پشێویەکانی هروژاندنی سێکسی بوون و ئاستی ستیرۆیدە سێکسیەکانیان سروشتیە، جێبەجێکردنی سلدینافیل بەسەریاندا بووە هۆی زیادکردنی هەستی زاوزێ لەکاتی هاندان یا وریاکردنەوەی سێکسی یا جووتبووندا. هەروەها بووە هۆی رازیکردنێکی گەورە لە جوتبوون و گەمەبازی لەو ژنانەی کە کەمییان لە ئارەزووی سێکسیدا نەبوو (بیرمان و هاورێکانی 2003).

بەڵام هەندێك توێژینەوەی دیکە بەرئەنجامی دیکەو بنەبرنەکەریان داوە بەدەستەوە (مایر 2005)، گەلێك ئاوێتەی دەرمانی دیکە بەشێوەیەکی ئەزمونی بۆ چارەسەری پشێویەکانی ئارەزوو هروژاندن لە مێدا بەکارهاتوون، لە لێکۆڵینەوەیەکی نوێدا کە پێشکەش بە کۆنگرەی ساڵانەی کۆمەڵەی ئەمریکی بۆ نەشتەرکارانی رێرەوە میز و زاوزێیەکان لە ساڵی 2005 دا کرا ، لیاو هاورێکانی ئەوەیان راگەیاند کە وەڵامدانەوەیەکی گەورە لە هروژاندنی سێکسی بەجێبەجێکردنی شوێنی بۆ ئەلبرو ستادیل (PGEi) بەرامبەر بلاسبو بەدەست هاتووە.

هەروەها دژە خەمۆکی (بوبروبیون) کاریگەریەکی باشی لە چارەسەری کەمی هروژاندن و ئەو ئارەزووەدا کردووە کە بەخەمۆکی و نەبوونی سەرمەستی و چێژ وەرگرتنەوە بەند نەبوون، بەتایبەتی لە حاڵەتەکانی ئەو پشێویە سێکسیەی لەبەکارهێنانی دژەکانی دیکەی خەمۆکیەوە پەیدا بوون لە یەکێك لەو توێژینەوانەش کە کراون و ئەو ژنانەی گرتۆتەوە کە تەمەنیان پێش

تەمەنــی نائومێدیەو تووشــی خەمۆکی نەبــوون دەرمانــی (بوبروبیــون) بۆتە هــۆی وەڵامدانەوەیەکی سێکســی گەورە لەگەڵ بەرەو باشتر ڕۆیشتنێکی دیاریکراو لە هروژاندنی سێکســی و سەرمەســتی و تێربوونــی سێکســیدا (ســیکریفز و هاوڕێکانی 2004) هەروەها بەهێزکارێکی دیکەی دۆپامین کە بریتییە لە کابرگولین دیسانەوە بۆ چارەسەری کەمی ئارەزووی سێکســی و لاوازی سەرمەســتی و چێــژ وەرگرتــن بەکارهاتووە (گۆڵدشــتاین و هاوڕێکانی 2006).

لەوانەیــە بەکارهێنانــی هەندێــك ئاوێتــەی دیکــەوی وەك: بوهمبــین و ئیفیدریــن ببنە هۆی زیاد خوێن تێزانی زێ، نەك هروژاندنی سێکسی، لەبەرئەوە پێویســتە توێژینەوەی زیاتر بکرێت بۆ هەڵسەنگاندن و ســەلامەتی هەموو ئەم ڕێگا چارەسەریە دەرمانیانە لەماوەیەکی دوورو درێژدا.

چارەسەری هۆرمۆنی:

دیســانەوە ئەندرۆجینــەکان و ئیستروجینەکان بەشێوەی تاك یا هاوبەش بۆ چارەســەری تێکچوونی بەجێهێنانی سێکسی لەمێدا بەکارهاتوون.

و بەرئەنجامــە کلینیکیــەکان لــەو ژنانەی کە لە پێش تەمەنی نائومێدیەوەن بەم جۆرەی خوارەوە بووە:

■ لــە توێژینەوەیەکدا لەســەر ئەو ژنانــەی کــە بەپیتن و بەدەســت کەمی ئــارەزووی سێکســیەوە دەناڵــن، لەگەڵ دابەزینی ئاســتەکانی تیستۆســتیرۆنی خوێــن، ئەو ژنانە وەڵامی چارەســەریان بۆ کرێم یا جەلاتینی تیستۆســتیرۆن کە بەجێگەی بەکاردەهات هەبوو (باســون و هاوڕێکانی 2005).

■ لەتاقیکردنــەوەی کلینیکــی کۆنترۆڵکراو بەســەر ئەو ژنانەی تووشی کەمی ئەندرۆجین بوون و بەدەست کەمی بایەخدان بەسێکس و ئارەزووەوە دەناڵێنن، پێدانی ئەندرۆجین بەمانە کاریگەری زۆر باشی هەبوو بێ ئەوەی هیچ کاریگەریەکی لێوە پەیدا بێت (برونشتاین و هاوڕێکانی 2005).

■ توێژینەوەکان لەســەر ئەو ژنانەی کە خەستیەکی سروشتیان بۆ ئیستروجین هەبــووە، پێدانــی تێستۆســتیرۆن و ئیســتروجین بەیەکــەوە بــووە هــۆی چاکترکردنی ئارەزوو و ڕەزامەنی سێکسی تیایاندا (باسون 2006).

چارەســەری کلینیکی بۆ ئــەو ژنانەی کــە خراونەتــە تەمەنــی نائومێدیــەوە بەهــۆی (دەرهێنانی مناڵــدان و هەردوو هێلکەدانیان):

■ بەکارهێنانی جۆرە دیاریکراوەکانی ئیســتروجین و تێستۆســتیرۆن لەڕێگای دەمەوە یا لکاوەی پێســتیەوە بووە هۆی زیادکردنی ئارەزووی سێکســی و چالاکی سێکســی و هروژاندن و چێژ وەرگرتن و خەیاڵکردنەوەو ڕەزامەندی و بایەخدان و وەڵامدانەوە و تێربوون (ئەلکساندەر و هاوڕێکانی 2004).

■ بەکارهێنانی چارەسەری هۆرمۆنی جێگــرەوە (HRT) کە لەگەڵ مەســیلی تێستۆســتیرۆن بووە هۆی دەستکەوتنی بەرئەنجامــی بــاش لەبارەی ئــارەزووی سێکســی و تێربــوون لەو ژنانــەدا پاش تەمەنی نائومێدی.

■ لەوانەیە کەمی تێستۆستســیرۆنی خوێن ببێتــە هۆی کۆنیشــانەی کەمی ئەندرۆجــین کــە دەبێتە هــۆی کەمی ئارەزوی سێکســی، و هیلاکی بەردەوام، و کەمی هەســت بە باشی، و جۆری ژیان، و کەمی هاندەر، کەمی مووی موســەڵدان و بارستەی ماسولکەی، پێدانی تێستۆستیرۆن بەو ژنانەی تووشــی ئــەم حاڵەتە بوون بووە هۆی چاککردنی ئارەزووی سێکسی و هەستە سێکسیەکان و هروژاندن و گەیشتن بە لوتکەی چێژ و ڕەزامەندی و تێربوون. هەروەها بــووە هــۆی زیادکردنی بایەخ بەخۆدان و چاکترکردنی شێوەی جەستە، و بووە هــۆی کەمکردنەوەیەکی دیار لە تەنگژەیی و هەستە سلبیەکان، بەتایبەتی کاتێك چارەسەرە ئەندرۆجینەکە لەگەڵ هۆرمۆنە مێیەکاندا بەکار دەهات.

ڕێگای دیکە کە پێویستە بەبایەخەوە سەیر بکرێن:

ئیدارەی خۆراك و دەرمانی ئەمریکی ڕێگــەی دا بــە بەکارهینانــی ئامێــری چارەسەری میتکەیی ئیرۆس (CTD) کە کۆمپانیای یورو متریك دروســتی دەکات بۆ چارەســەری تێکچوونی بەجێهێنانی سێکســی لەو ژنانەی کەخوێن بەباشــی لەناوچەی زاوزێیاندا هاتوچۆناکات.

ئامێــرە بچوکەکە کە بــە پاتری کار دەکات دەخرێتە سەر میتکە بۆ زیادکردنی هاتوچــۆی خوێن لەناویــداو زیادبوونی خوێــن تێزانی و بەکارهێنانی بووە هۆی هەندێك بەرئەنجامی سەرەتایی ئیجابی کە هەستداریەتی سێکسی و لینجکردن و گەیشتن بە لوتکەی چێژ و ڕەزامەندی لە هەندێك حاڵەتدا چاك کرد.

توێژینەوەیەکی سەرەتایی دولایەنە، بــووە هــۆی چاکبونێکــی گرنــگ لــە هروژاندنی سێکســی و ئــارەزوو، چێژ، و تێربــوون و هەســتی زاوزێ و توانــای گەیشتن بەسەرمەستی و لوتکەی چێژ لە دە ژندا کە چەورکردنیان بۆ کرا بە ڕۆنی ڕوەکێك پێی دەوترێت زیسترا بۆ ناو دۆلان و میتکەو دەرەوەی زێ بەرامبەر بە دە ژنی دیکە کە ڕۆنی بلاسبو (فیرگوسون و

هاوڕێكانی 2003) دەركەوت كە كاریگەری لاوەكی تەنیا هەستكردن بوو بە هەستێكی سوتێنەری كەم لەناوچەی زاوزێدا.

ڕێگا چارەسەریەكانی دی كە بەرئەنجامی هاندەر یا لە هەندێك حاڵەتی كەمی هروژاندن یا نەبوونی سەرمەستی چێژ وەرگرتندا داوە بەدەستەوە ئەمانەن:

- ڕاهێنانەكانی كورتكردنەوەی ماسولكەكانی حەوز (ڕاهێنانەكانی كیجل) بۆ بەهێزكردنی ماسولكەكانی زێ.
- ڕاهێنانەكانی خاوكردنەوەی ماسولكەكانی حەوز.
- چاكترکردنی سیستمی خۆراكی و كۆنترۆڵی كێش.
- ڕاهێنانە هەواییەكان.
- وەستاندنەوە لە جگەرە كێشان.
- وەستاندنەوە لە خواردنەوەیەكی زۆری ئەلكهول.
- بەكارهێنانی لەرە لەركەر.

چارەسەری جوتبوونی بەئازار:

چارەسەری سەركەتووی جوتبوونی بەئازار هەمەچەشنە نمونەیە، بەتایبەتیش چونكە هەر تاكێك بۆ خۆی و بەتەنیا چارەسەرێكی تایبەتی دەوێت، ئەوەش بەندە بەدیاریكردنێكی وردەوە، چونكە لە حاڵەتەكانی ئەو پشێویە دەروونیەی لە پشت تێكچوونی بەجێهێنانی سێكسیەوە، چارەسەری دەروونی باشترین چارەسەری هەڵبژاردەیە و كاروبارە چارەسازییەكانی دیكەی جوتبوونی بەئازار بریتیە لەبەهێزكردنی حەوزی و ڕاهێنانەكانی خاوبوونەوەو سێكسوالیتی و داوای ئامۆژگاری دەربارەی پەیوەندیەكەو چارەسەری سێكسی و چارەسەری دەرمانی بە بەكارهێنانی دژەكانی خەمۆكی سێ ئەڵقەیی وەك ئەمیترپتیلین.

ڕێوشوێنە گیراوەكانی پاكژیش لە لە گران جوتبووندا یا هەووەكانی ڕێرەودا بریتییە لە بەكارنەهێنانی سابون و ڕەشاش و ئەو جل و بەرگەی نایلۆنی ناوەوە، و ئەو ناوپۆشانەی كە لەبانی دروستكراون.

هەروەها پێویستە شلە زۆر بخورێتەوە و گەرماوی سمتی گەرم و دووركەوتنەوە لە خستنە ناوەوەی زێ (شۆلتس و هاوڕێكانی 2005).

چارەسەری فیزیایی: ڕۆڵی مێرد (هاوبەش):

زۆر گرنگە مێردی ژنەكە وردەكارییەكانی توێكاری فسیۆلۆژی ئەندامەكانی زاوزێی ژن بزانێت، هەروەها ڕێگاكانی وریاكردنەوەكە هانی هروژاندنی سێكسی و سەرمەستی ژنەكە دەدەن. هەروەها پێویستە پیاوەكە ئەوە بزانێت ئەگەر پێویستی بە 4-10 دەقیقە بەتەنیا هەبوو بۆ هروژاندنی سێكسی لەگەڵ ڕەپبونی تەواو پێش گەیشتن بە لوتكەی چێژ، ئەوا هاوبەشە مێیەكەی پێویستی بە 10–20دەقیقە لە هروژاندنی سێكسی هەیە پێش ئەوەی بگاتە ئۆرگازم. هەروەها پێویستە لەسەری دووبارە شارەزایی لەزۆربەی ئەو خانەی جەستەیدا پەیدا بكات كە دەبنە هۆی هروژاندنی سێكسی تیایدا وەك میتكەو خاڵی (G).

میتكە بریتیە لە پێكهاتوویەكی ڕەپبوی بە قەبارەی دەنكە پولەكەیەك، كەوتۆتە سەرو دەرچەی میزەڕۆوە لە نێوان هەردوو لچەكەداو بەتەواویش لەسەر رووی خوارەوەی ئێسكی موسەڵدان . هەستكردن بەم گۆپكەیە هەندێكجار گرانە تەنیا لە حاڵەتەكانی هروژاندندا نەبێت. چونكە میتكە لەو كاتانەدا گەورەو گەورەتر دەبێت و پڕ دەبێت لە خوێن. پیاداكێشانێكی زۆر لەسەر خۆ یا یاریپێكردنی بە پەنجە، یا زمان یا چوك دەبێتە هۆی هروژاندنێكی تەواو لە مێیەدا. و زۆربەی شارەزایانی سێكسی وای دەبینن كە سەرمەستی و چێژ وەرگرتنی میتكەیی لە هەموو جۆرەكانی دی بەهێزترە و لەهەمووشیان زیاتر دەبێتە مایەی ڕەزامەندی ژنەكە.

ناوچەیەكی گرنگی دیكە هەیە كە زۆرتر تەمومژاویە، هروژێنەری حەزی سێكسیە ئەویش بریتیە لە خاڵی (G)، وای پێ دەوترێت چونكە یەكەمین كەسێك كە وەسفی كرد بریتی بوو لە دكتۆر گرافینبیرگ. ئەم خاڵە نابینرێت و لەزۆربەی ژناندا زەحمەتە بدۆزرێتەوە، و دەكەوێتە بەردەم دیواری زێ كە دەوری میزەڕۆی داوە یا سەروو ئەوە لە شوێنی سەعات 12 (واتە ناوەڕاست و سەرەوە) لەوانەیە پانەوە بووبێت، یا نەرم بێت یا قاش قاشە، و كاتێك وریانەكرابێتەوە بە قەبارەی دە سەنتییەك دەبێت، (پارچەیەك پارە)، بەڵام لەكاتی وریاكردنەوەیدا لەوانەیە بە قەبارەیەكی گەورەتر گەشە بكات، و لێدانی خاڵی (G) بە پەنجە یا دوو پەنجە كە خرابنەتە ناو زێوە بۆ سەرەوە دەبێتە هۆی هروژاندنێكی سێكسی زۆر، و هروژاندنێكی بەهێز و پێدانی لوتكەی چێژ.

وەرگێرانی: ئەكرەم
" الصحه الجنسیه"
الدار العربیه للعلوم
ط / بیروت 2007

چۆنێتی دروستکردنی تۆڕ
network

محەمەد ئەبوبەکر تۆفیق

نێتــۆرك بە کۆمەڵێــك کۆمپیوتەر دەووترێــت کە بەســتراون بەیەکەوەوە دەتوانرێت سوود لە یەکتری وەرگرن.

ســوودەکانی تۆڕnetwork گەلێك زۆرە هــەر لەنــە هێشــتنی گەندەڵی و رۆتــین کە ئێســتا وڵاتەکەمــان پێوەی دەناڵێت و گەڕانەوەی پارەیەکی بەرچاو بۆ دەوڵەت و ئاســانکاری بــۆ هاووڵاتان دروســتدەکات لە نێــوان فەرمانگەکاندا و پەیوەندی نیوان شــار و شارۆچکەکان بە هێزدەکات دەورێکی ســەرەکی هەیە بۆ ئاسایشی هاووڵاتیان بۆ گەلێك بواری دی... بۆنموونە شارەوانی دەربەندیخان پێوســت ناکات بۆ ناردنی فایل یان نامە یەك بۆ ئەنجومەنی پارێزگای ســلێمانی بە پۆســت بینرێــت یان کەســیکی بۆ دیــاری بــکات رەوانەی ســلێمانی بکات بەڵکو لە ماوەیەکی زۆر کەمدا لە چەند چرکەیەکــدا نامەکــە دەگاتە شــوێنی مەبەســت. ســوودەکانی ئەوەندە زۆرە و رۆژ بــەرۆژ فروانتر و ئاســانتر دەبێت و ئیســتا وڵاتەکەمان زۆر پێوســتی بەم جــۆرە تۆڕانــە هەیە کــە بەداخەوە تا ئێســتا نەتوانراوە وەك پێویســت سوود لەو زانســتە وەربگیرت کە کارێکی زۆر ئاسان و بە کەڵکە.

کارتی تۆڕ چییە؟

بریتییە لەو کارتەی لەســەرslotی motherboard دەبەســترێت بــۆ پەیوەندیکــردن بــە هەمــوو کۆمپیوتەرەکانــی دیکــەوە و کاری ئەم کارتە ئەمانەی خوارەوەیە:

1. ئامادەکردنی داتا بۆ پەخشکردنی بۆناو تۆڕ.

2. ناردنی داتا.

3. رێکخســتنی داتــا لەنێــوان کۆمپیوتەردا.

4. وەرگیران لە رێگــای وایەری تۆڕ بۆ bit کە کۆمپیوتەرەکە تێدەگات و بە پێچەوانەوە لەکاتی ناردن دەیگۆریت داتا بۆ bit بۆ هێمایی کارەبایی بۆ ناردنی لە رێگای تۆڕەکەوە.

5. جۆرەکانی تۆڕ

1. **تۆڕی ناوخۆ:**

LAN Local area Network

لەســەرەتادا دروســتبوونی تــۆڕ دیاریکــراو بــوو واتــە تەنیا لــە نێوان چەند کۆمپیوتەرێکدا بوو ژمارەکەی لە

10کۆمپیوتــەر تێنەدەپەڕی ئەم جۆرە پێی دەوترێت. تۆڕی ناخۆ کە تائێستاش بەکاردەهێنرێت ئەم جــۆرە تۆڕە لەناو یەک خانوو یان لەناو یەک فەرمانگا بەکار دەهێنرێــت، چەنــد تایبەتمەندییەکی هەیە وەک خێرایی گەیاندن زۆر کەم هەڵەی تێدا روودەدات.

2. **تۆڕی ناوشار** MAN

Metropolitan area Network

ئەم جۆرە تۆڕە هەمــان جۆر تۆڕی ناخۆی هەیە، بەڵام بە خێراییەکی زیاتر و بەکارهێنانی ریشاڵی روناکی Optical Fiber وەک هۆکارێکــی پەیوەنــدی لە نێوان ئامێرەکان ولە نێوان رووبەرەیەکی نێــوان 100-20 کــم و ئــەم جۆرەش چەند تایبەتمەندیەکی هەیە ئەم جۆرە ســنووری ناوچەیەکی فروانتر لە جۆری یەکــەم وەک لەشــارێک کــە کۆمەڵێک تۆڕی (LAN) بەیەکــەوە گرێ دەدات و ئــەم جــۆرەش هەڵەی کەمتــر هەیە و خێرایەکی زۆری هەیە

تۆڕی فروان

WAN Wide Area Network

ئــەم جــۆرە تــۆرە زۆر فروانترە لە تۆڕەکانــی پێشــتر چونکــە تۆڕەکانــی پێشتر ناتوانن پێداویستیەکانی کۆمپانیا گەورەکان دەســتەبەر بکەن لەبەرئەوە تۆڕێکی دی دروست کرا بە ناوی WAN و ئــەم جــۆرە ســنووری رووی زەوی دادەپۆشــێت و چەند تایبەتمەندیەکی هەیە و زۆر ئاڵۆزترە لە جۆرەکانی پێشتر و لــە بارەی تیچوونەوە زۆری تێدەچێت واتــە پارەی زیاتری دەوێــت و هەردوو جۆرەکەی دی واتە (LAN وMAN)) بەیەکەوە گرێدەدات

ئەم جۆرە تۆڕە دووجۆرن:

1. Enterprise Network

ئــەم جــۆرە دەبێتە هۆی بەســتنی تۆڕەکانــی ناوخــۆ LAN کــە ســەر بــە کۆمپانیای لەســەر ئاســتی چەند دەوڵەتێك.

2. Global Network

و ئەم جۆرە چەندین دەزگا و تۆڕی جیاواز لەسەرتاسەری جیهان بەیەکەوە دەبەستێت بۆ نموونە وەک ئینتەرنیت.

جۆرەکانی پابەندبوون:

1. **تۆڕی شان بەشان**

peer to peer

پێکهاتــووە لــە کۆمەڵێک تــۆڕی ناخۆ LAN کــە هەمــان مــاف و ئەرکیان هەیە واتە هەمــوو ئامێریك کاردەکات وەک خزمەت کار (Server) و عەمیل(Client) واتە خۆیان ســیرڤەر خۆشیان کارمەندن لەم جۆرەدا زانیارییەکان شاراوە نین هەروەها لــە بارەی تێچوون کەمــی تێدەچێت لە بــارەی Security زۆر لاوازە و ژمارەی ئەو کۆمپیوتەرانەی کە دەبەسرێت لە دە کۆمپیوتەر تێناپەرێت.

2. **تۆڕی خزمەتکارو عەمیل:**

Client-Server Network

ئەم جۆرەیان پێویستیان بە ئامێری کۆمپیوتــەری تایبــەت هەیە کــە پێی دەوترێت Server واتە ئەو کۆمپیوتەرە ســەرەکیە کــە خزمــەت گوزارییەکان دەخاتە بەردەســت ئەو کۆمپیوتەرانەی کە بەســتراون بە Server کــەوە. ئەو کومپیوتەرە کە پێی دەوترێت ســیرڤەر پێوستە رامێکی گەورە یان CPUیەکەی بەهێزبێــت واتــە خێرایەکــی زۆری هەبێت و زۆر لە کۆمپانیاکان بەتایبەتی کۆمپیوتەری تایبەت دروست دەکەن بۆ ئەم مەبەســتە و ئەم جۆرانــە دەتوانن هــاوکاری هەزارەهــا Uses بــکات و

هەروەها Security بە هێزی هەیە کە ئەمانە هەمووی لەرێگــای بەرێوبەری تۆڕ Network Administrator کە ئەو بەرێوبـــەرە دەتوانێت ئەو زانیاریەی کە مەبەستی یان مەبەستی نییە بیدات بە بەکارهێنەرەکانی ناو تۆڕەکە.

چۆنێتی دروســتکردنی تۆڕ لە نێوان دوو کۆمپیوتەر:

ســەرەتا پێم باشــە باس لە بەستنی دوو کۆمپیوتەر بکەم زۆر کەس لەماڵەوە

یان لە شوێنی کارەکەی دوو کۆمپیوتەری هەیە. بۆ بەســتنی دووکۆمپیوتەر تەنیا پێویســتمان بــە چەندمەترێــک کێبڵی تایبەت هەیە کە پێی دەوترێت کێبڵی تۆڕ کە ئێســتا بە نرخێکی هەرزان لەبازاڕدا دەســتدەکەوێت ئەم کێبڵانە ئێستا بە بەسترواى لە بازاڕدا هەیەبە ئامادەکراوی و ئەمەش چەند جۆریان هەن 3m یان 5m بە پێی پێویستی کارەکە و ئەگەر ویستت خۆت بیبەستیت،ئەوا بەمشێوەی خوارەوە دەتوانیت بیبەستیت، سەری کێبڵی یەکەم بەم جۆرە رەنگانە ریز دەکەین لەراستەوە بۆچەپ سەری کێبڵی یەکەم واتە(A)

1. قاوەی 2. قاوەی سپی
3. سەوز 4. شین سپی 5. شین
6. سەوز سپی 7. نارنج
8. نارنجی سپی

سەر ی دووەمی کێبڵەکە بەمشێوەیەی خوارەوە رەنگەکان ریز دەکەین:

1. قاوەی 2. قاوەی سپی 3. نارنج
4. شین سپی 5. شین
6. نارنج
7. سەوز
8. سەوز سپی

پاشــان دەســتدەکەین بە setup لە هەردوو کۆمپیوتەرە کە دەمانەوێت تۆڕ دروســتبکەین لە نێوانیاندا بەمشــێوەی

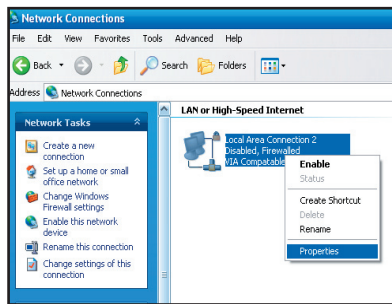
خوارەوە:

ســەرەتا کلیك دەكەین لەسەر Start پاشــان Settings دواتـــر control panel

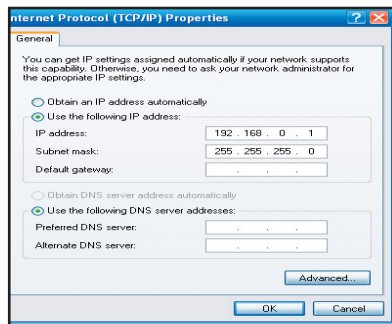
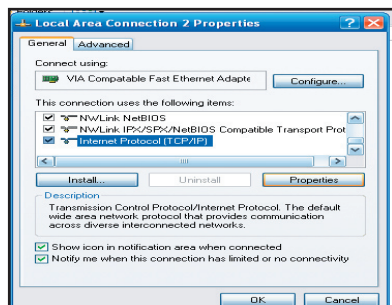
بۆکسێکمان نیشاندەدات بەمشێوەیەی خــوارەوە دەبــێ کلیك دەکەین لەســەر Networkconnections بۆکسێکی نیشاندەدات پاشان Right Click لەسەر Local Area connections دەکەیت کلیــك دەکەیــت لەســەر properties دەکەیت بۆکســێکی دیکە نیشــان دەدات کلیك دەکەین لەسەر General دەکەین لێرە سەلێکتی Internet protocolTCP/) IP) بۆکسێکی دیکەمان نیشاندەدات وەك لە وێنەی سەرەوەدا دیاری کراوە.

پاشــان کلیــك دەکەیــن لەســەر properties بۆکســێکی دیکەمــان بــۆ دەردەکەوێــت لێرە کلیــك دەکەین لەسەرIP Use the following address دەکەین پاشان لە بۆشاییەکەی

خــوارەوە بەرامبەر IP address ئەم ژمارانە دەنووسین بەمشێوەیە

- 192.168.0.1 IP address
- 255.255.255.0 Subnet mask

ئێســتا بە هەمــان رێگەی پێشــوو واتــە ئەوکارانەکــە کــە بــۆ setup کۆمپیوتەرەکــەی دی کردمان بە هەمان شــێوە دووبارەی بکەرەوە تەنیا جیاوازی لەنێوانیاندا ئەمەیە

- 192.168.0.2 IP address

واتە ژمارەی یەك بگۆرە بە ژمارەیەکی

دی، بەلاَم نابێت هەردووکیان یەك ژمارە بن ئەوەی لێرەدا باسمان کردن بۆ بەستنی تەنیا دووکۆمپیوتەرە و خۆت دەتوانیت لە شوێنی کارەکەت ئەم کارە ئەنجام بدەیت

ئینتەرنێتی ئاییندە بۆ شتە نەك مرۆڤ

د. جەمال محەمەد

لەگەڵ کەڵەکەبوونی ئەو پێشکەوتنانەی کە رۆژ بەرۆژ لەزیادبووندان، ئینتەرنێت رووەو پێگەیشتن و رەگداکوتان و بڵاوبوونەوە دەروات، تا دەبێت بە تۆڕێك كە لەهەموو شوێنێكدا بوونی هەیە، و لەهەموو كاتێكداو هەموو كەسێك و بۆ هەموو شتێك پەیوەندی پێوە دەكرێت.

لەبەرئەوەی ژمارەی مرۆڤ سنوردارە "تەنیا چەند ملیارێکە" لەبەرامبەر ژمارەی زۆری شت و ئامراز و ئامێرەكان كە بە هەزارەها ملیار دەخەمڵێنرێن، لەبەرئەوە ئینتەرنێتی ئاییندە دەبێتە تۆڕی ئامێر و ئامراز و شتە بێ گیانە ناژیرەکان زیاتر لەوەی تۆڕی بەكارهێنەر و كارپێكەرانی بێت لە مرۆڤی ژیر.

ئەم روانگەیە بەرامبەر بە ئینتەرنێتی ئاییندە زۆرێك قسەیان لەسەر كردووە ، لەپێشیانەوە تیمێك لەشارەزایانی ئینتەرنێت و تۆڕەكانی سەر بە یەكێتی نێودەوڵەتی بۆ پەیوەندیكردن لەمبارەیەوە راپۆرتێكیان بەناوی "ژیانی ژمارەییەوە"، دەركرد كە تیایدا روانگەی خۆیان خستەروو كە لەبۆشاییەوە دروست نەبووە، بەڵكو بە ئاڵۆزییەكی زۆر دەناسرێت كە لەسەر ئاستی بیرۆكەو جێبەجێكردنیش.

سەبارەت بە بناغەی تیۆری ئەم بیرۆكەیە دەبینین زاراوەی Ubiqutous بەكاردێت كە بۆ وشەی یۆنانی Ubique دەگەڕێتەوە واتە لەهەموو شوێنێك، كاتێك شۆڕشی پەیوەندیكردن و تەكنۆلۆژی زانیارییەكان لەماوەی ئەم چەند ساڵەی دواییدا بڵاوبووونەوەی بەرفراوان و چڕی خۆی تۆمار كرد، هەندێك دەستیانكرد بە قسەكردن لەسەر ئەو تۆڕەی كە دەگاتە هەر شوێنێك و هەر كەسێك و لەهەركاتێكدا ئارەزوو بكات، بەكاریدەهێنێت . پاشان مەسەلەكە پەرەیسەند و توێژەرەوەی دیكە قسەی زیاتریان لەسەر كردو لەهەر شوێنێك و هەر كەسێك گۆڕا بۆ هەموو شوێنێك و هەموو كەسێك و هەموو كاتێك، لێرەوە زاراوەی Ubiquitous یان وەرگرت، چونكە ئەم وشەیە مانای بوونی گشتی لەخۆدەگرێت و بەكاریان

هێنا بۆ وەسفکردنی ئەو حاڵەتەی کە تۆڕەکانی پەیوەندیکردن و زانیاری لەئایندەدا، تیایدا دەبن.

بۆ روونکردنەوەی زیاتری ئەم بیرۆکەیە دەڵێم ئینتەرنێت لەکاتێکی درەنگدا و لەساڵی 1960 دا لەرێگەی پەیوەندی نێوان دوو کۆمپیوتەر و لە دوو ناوەندی کۆمپیوتەر لە دوو زانکۆ، دەستیپێکرد، لە حەفتاو هەشتاکاندا نامەی ئەلکترۆنی و گۆڕینەوەی مەلەفەکان، باو بوون، ژمارەی بەکارهێنەران لەو سەردەمەدا بە هەزارەها دەخەملێندرێت، لەنەوەدەکاندا گەران و تەماشاکردنی ماڵپەڕەکان باو بوو، ژمارەی بەکارهێنەرانیشی بۆ سەدەها ملیۆن بەرزبوۆوە — بۆ ئەنجامدانی ئەم کارانەش وا پێویستی دەکرد لەبەردەم کۆمپیوتەردا دابنیشیت و لەرێگەی ئینتەرنێتەوە و بەهۆی تەلەفۆنی بێ تەلەوە لەرێگەی ژمارەوە، بەلام لەئێستادا زیاتر لەملیارێك بەکارهێنەری تۆڕی ئینتەرنێت هەیە، وێرای ئەوەی زیاتر لەدوو ملیار بەکارهێنەر هەیە مۆبایل بۆ پەیوەندیکردن بە ئینتەرنێتەوە بەکاردەهێنن، بەتایبەتی لەگەڵ دەرکەوتنی نەوەی سێیەم و تورەکانی وای ماکس و ئەوانی دیکە، ئەم هەنگاوە گۆڕانێکی جۆری گەورەی لەسروشتی ئەو خزمەتگوزارییانەدا، دروستکرد کە ئینتەرنێت دابینییان دەکات. وای لێهات بەکارهێنەران بتوانن لەهەموو پێگەو شوێنێك بەکاریبهێنن و هەرکاتێك بیانەوێت پەیوەندی بکەن ئەویش لەرێگەی پەیوەندی هەمیشەییەوە بەهۆی تەل و بێ تەل و هێڵە ناوچە بەرفراوانەکانی وەك DSL ی تەلی و بێ تەل.

لەدەرەوەی تۆڕی ئینتەرنێت:

لەگەڵ شۆڕشی ئەلکترۆنی و پرۆگرامی بەیەکەوە نوساو و پێشکەوتنی سەرسوڕهێنەری جیهانی هەستەوەر و توێژە ئەلەکترۆنییە وردەکاندا، ملیۆنەها ئامێر و ئامراز بوونە خاوەنی زیرەکییەکی وا کە لە توانایاندا بێت لەگەڵ ئامێری دیکە یان مرۆڤدا و لەرێگەی تۆڕەکانی زانیاری و ئینتەرنێتەوە، پەیوەندی بکەن، پاشان رێگە کە وا دەردەکەوت کە والا بێت بۆ ئەوەی ئەم ئامێر و ئامرازانە بە تۆڕی ئینتەرنێتەوە پەیوەست ببن و ببن بەو بەکارهێنەرانەی دەشێت پەیوەندی بکەن لەگەڵ یەکدیدا.

لە رووی پراکتیکیەوە تا ئێستا هەموو ئەوانەی بەدەستهێنراون شکستن لەبەردەم دەستکەوتنی تۆڕێك کە بوونی سەراپاگیر بێت، چونکە ئەو شتانەی بە درێژایی رۆژ بەکاریان دەهێنن تا ئێستا لەدەرەوەی تۆڕن و پەیوەست نین پێوەی، بۆنمونە: زۆربەی زۆری ئەو بەفرگرانەی لەبازاڕەکاندان ناتوانن پەیوەندی بە دوکانی میوەو سەوزە فرۆشەکانەوە بکەن، مەکینەکانی جلشتن ناتوانن پەیوەندی بکەن بەو کەسانەی دەیانەوێت جلەکانیان بشۆن، توێژە چێنراوەکان لەژێر پێستدا ناتوانن پەیوەندی بە ئامێرە پزیشکیەکانەوە بکەن کە لەنەخۆشخانەکاندان و هۆیەکانی گواستنەوە ناتوانن پەیوەندی بکەن بەو دوکانانەی پارچەی یەدەگییان لێیە ... هتد.

لەم چوارچێوەیەدا هەندێك لەتوێژەران پێیان وایە، ئەگەر تەنیا مرۆڤ ئینتەرنێت بەکاربێنێت واتە دۆخەکە وەك ئێستا چۆنە وا بمێنێتەوە ئەوا کۆی ژمارەی بەکارهێنەرانی لەوانەیە یەکجار دوو هێندە ببێت و لەوانەیە لە دوو ملیار بەکارهێنەری چالاك تێنەپەڕێت، بەلام ئەگەر بوارەکە پێشکەوت و ئامێرو ئامرازەکان و شتەکان توانیان ببن بە ئەندامی چالاکی ئینتەرنێت لەجیاتی مرۆڤ، ئەوا ژمارەی بەکارهێنەرانی لەوانەیە بازدانێکی گەورەی تیادا رووبدات و بەدەیەهاو سەدەها ملیار پێوانە بکرێن و بەراستیش ئینتەرنێت بوون و ئامادەبوونی خۆی لەهەموو شوێنێك و لەهەموو کاتێکدا، بەدیدەهێنێت بەهەموو ئەو مانایانەی کە وشەکە دەیگەیەنێت.

کاتێك باس لەبیرۆکەی سەراپاگیری بوونی ئینتەرنێت دەکرێت، ئەوانەی بڕوایان بەم بیرۆکەیە پشتیان بەکۆمەڵێك فاکتەر بەستووە، وەك:

1. رێژەی بەرفراوان و تەشەنەسەندووی ئینتەرنێت و تۆڕەکانی دیکەی پەیوەندی کردن، بەکارهێنەرانی ئینتەرنێت لەئێستادا ژمارەیان لەملیارێك تێپەڕیوەو وا چاوەڕوان دەکرێت ئەم ژمارەیە لەماوەیەکی کورتدا دوو هێند ببێت کە ئەو ماوەیە لەوانەیە لەپێنج ساڵ تێپەڕنەکات، هەمان شتیش بە نیسبەت مۆبایلەوە روویداوە کە ژمارەی بەکارهێنەرانی بۆ دوو ملیار زیادی کردووە.

2. پەیوەندی و بەیەکەوەبەستنی بەهێزی نێوان ئینتەرنێت و تۆڕەکانی مۆبایل و تۆڕەکانی تەلەفۆنی جێگیر (تەلەفۆنی ئاسایی) و هەزارەها تۆڕی زانیاری و تۆڕی بێ تەل. هاتنی ئەم دووانە هاوکات بوو لەگەڵ گواستنەوەی زۆرێك لەو تەکنۆلۆژی و چەمك و میکانیکانەی کە تایبەت بوون بە ئینتەرنێت بۆ

کارکردن لەناو ئەم تۆڕانەداو لەسەر ئاستی جیاواز، ئەمەش بوو بەهۆی بنکەیەکی یەکگرتووی مامەڵەکردن وای لێهات بەراستی ئینتەرنێت ببێت بەتۆڕی تۆڕەکان.

3. ئەو پێشکەوتنە گەورەیەی کەبەسەر سیستمی پەڕلەکردنی ناونیشانی ماڵپەڕەکانداو دیاریکردنی ناسنامەی پەیوەندیگەران بە تۆڕی ئینتەرنێتەوە، هات، کاتێك ئینتەرنێت لەسەدەی رابردوودا، دەرکەوت لەسیستمی پەڕلەکردن (هێماکردن)ی بەکاردەهێناو پشتی دەبەست بەو ناونیشانانەی کەلە32 بێتا پێکهاتبوون و رێگەی دەدا بەدیاریکردنی ناسنامەی نزیکەی چوار ملیار رەگەزی جیاکراوە لەتۆڕەکە. لەماوەی ساڵانی رابردوودا سیستمی پەڕلەکردن پەرەیسەندو تادەرچوونی شەشەم دەرکەوت کە سیستمێکی پەڕلەکردنی بەکارهێنا لە 128 بێتا پێکدێت، لەرێگەی هەندێك حیسابی تیۆرییەوە ئەم سیستمە رێگە دەدات بەبەرهەمهێنانی تریلیۆنێك هێما کە دەکرێت بۆماوەی تریلیۆنێك ساڵ رۆژانە دیاریبکرێت و بڕیاریان لەسەر بدرێت، ئەمەش دەروازە دەکاتەوە لەبەردەم تایبەتمەندکردنی ناونیشانی ژمارەیی سەربەخۆ لەسەر ئینتەرنێت کە لەتوانایاندایە ناسنامەی هەموو ئامرازو ئامێرو شتەکانی لەدەورو پشتی مرۆڤ هەن لە ئێستادا، دیاریبکەن.

4. دەرکەوتنی زنجیرەیەك تەکنۆلۆژی کە دەکرێت بەبەردی بناغەی تۆڕێکی سەراپاگیر لەبووندا، دابنرێن بۆ دەرکەوتن و کارکردنیش، ئەویش بریتییە لە نانۆ تەکنۆلۆژی و لێکۆڵینەوە لەناسنامە بەهۆی شەپۆلی بێتەلی رادیۆیی و هەستەوەرە زیرەکەکان بە جیاوازی جۆرەکانیانەوە.

لێرەدا باسی یەکێك لەم پێشکەوتنانە دەکەین بەمەبەستی روونکردنەوەی زیاتر:

هەستەوەرە زیرەکەکان:

هەستەوەرئەوئامرازەئەلکترۆنییەیە کە کاری پشکنین یان پێوانی گۆڕانکاری یان کارتێکەری فیزیایی شتەکان وەك جوڵەو گەرمی و پەستان، ئەنجامدەدات و بەرێگەی دیاریکراو کاردانەوەی دەبێت، پاشان هێماکان بۆ شێوەی هاوتایی یان ژمارەیی دەگۆڕێت، لەبەرئەوە زانیارییە خامەکان دەربارەی ئەو پێوەرانەی داواکراون رەوگەیان بگیرێت و پشکنینیان بۆ بکرێت دەکرێت بەهۆی ئامێر یان مرۆڤەوە، بخوێنرێنەوە. بەشێوەیەکی گشتی هەستەوەرەکان بەپێی ئەو پێوەرانەی پێوانەی دەکات پۆلێن دەکرێن، جا ئەو پێوەرانە میکانیکی بن وەك شوێن و هێزو پەستان یان گەرمی بن وەك ئەو گۆڕانکارییانەی کە لەپلەی گەرمی ئاووهەوادا روودەدەن یان ئەلکترۆنی بن یان ئەوانەی بەندن بە بوارە موگناتیسیەکان یان تیشکییەکان یان کیمیاییەکان وەك شێ و گازەکان یان بایۆلۆوژی وەك رێژەی ژەهراوی بوون و رێژەکانی بوونی بونەوەرە بایۆلۆژییەکان.

هەستەوەرەکانی بەم شێوەیەن لەدایکبووی ئەم سەردەمە نین، بەڵکو ماوەیەکی دوورودرێژە هەن و لە چوارچێوەیەکی بەرفراوانی سەربازی و ئەمنی و بازرگانی و پیشەسازی و غەیری ئەمانەش، بەکارهاتوون، بەڵام ئەو پێوەرانە لەو زیرەکییەیان کەمە کە ئێمە باسی دەکەین، لەڕووی قەبارەوە گەورەیەو بەچاودەبینرێت و تەنانەت دەکرێت بەدەست بگیرێت، وێڕای ئەوەی لەشوێنێك کەهەموو حیسابێکی وردی بۆکرابێت پێویستە جێگیربکرێت، بەدیواردا هەڵبواسرێت یان بەملی ئاژەڵدا کە لە کێڵگە بلەوەڕێت ، بچەقێنرێت، لەرووی فرمانەوە تەنیا هەست بە کارتێکەر یان گۆڕان و چالاکییە فیزیایی و کیمیایی و بایۆلۆژییەکانی ژینگەی دەوروبەری دەکات و پاشان بۆ هێمای کەهرەبی یان ژمارەیی دەگۆڕێت و یەکەی پەخشی پەیوەستکراو پێوەی دەیگوازێتەوە، بەمە کارەکە کۆتایی پێدێت و یەکەی پەخشکاری گواستنەوەی هێماکان جێبەجێ دەکات جا لەرێگەی تەل یا بێتەلەوە بێت بۆناوەندی وەرگرتنی ئەم هێمایانەو ئیشکردنیان لەسەریان و گۆڕینیان بۆ ئەو زانیارییانەی کە مرۆڤ یان کۆمپیوتەرو ئامێرەکان لێیان تێدەگەن و لە بڕیارداندا بەکاردەهێنرێن.

هەر لە ساڵی 1988 ەوە بڵاوکراوەو کۆنگرە زانستی و پشانگا بازرگانییەوکان و دواتر رۆژنامەی تایبەتمەندو ئەوانەی لەبەردەستی جەماوەرو رای گشتیدان، هەوڵەکانیان بە شێوەیەك دەربارەی پێشکەوتنە دوابەدوایەکەکان لە جیهانی هەستەوەرەکاندا بڵاودەکردەوە کە چەند رەوتێکی هاوکاتیان پێکەوە هەبوو کەدواجار توانرا ئەوە دروست بکرێت کە پێی دەوترێت تۆزی زیرەك، رەوتەکانی پێشکەوتنی هەستەوەرە زیرەکەکان بەمشێوەیە بەدوای یەکدا هاتن:

1. رەوتی بچوکردنەوەی زۆر لەقەبارەی هەستەوەرەکان و تیادا بەچری پشت بەتەکنۆلۆژی بچوکرنەوەی زۆر "نانۆتەکنۆلۆژی" بەستراوە، بەمەش

دووری و قەبارەو کێشەکانیان لەگرام و سانتیمەترەوە هاتە خوارەوە بۆ ملیمەترو ملیگرام لەرووی رووبەروو وکێشەوە، تەنانەت باسی ئەوە دەکرێت هەستەوەر هەیە بەچاوی ئاسایی نابینرێت، لەگەڵ کەمی کێش و بچوکبوونەوەی قەبارەدا هەستەوەرەکان بە راستی وایان لێهات لەتۆز بچن لەوانەیە بچوکترو سوکتریش لەتۆز، لەهەمانکاتیشدا توانای وەرگرتنی زۆرێك لەپێکهاتەی نوێیان هەیە کە پێشتر لەجۆرەکانی دیکەدا نەبوون.

2. رەوتی هەمووارکردن و چاکسازی لەبەجێهێنانی کرداریدا، لێرەوە چوونە ناو هێڵی تەکنۆلۆژییە زۆر پێشکەوتووەکانی لەپیشەسازی توێژاڵە ئەلکترۆنییەکان و کۆمپیوتەرو بەیەکەوە نوسانی پرۆگرام و سستمەکان لەناو توێژاڵە زۆر بچووکەکاندا، بەکاردەهێنرێن، دەروازە لەبەردەم کۆمەڵێك فرمان و بنەمای نوێدا بۆ هەستەوەرەکان، والآبوو، وەك ئەوەی بوون بەخاوەنی یادەوەرییەکی ئەلەکترۆنی و هۆکاری سەربەخۆ بۆ دەستکەوتنی وزەو وەرگرتنی پرۆگرامی ورد کە رێگەی پێدەدات خۆبەخۆ بریاربدات یان کاردانەوەی هەبێت بۆ ئەو فەرمانانەی لەدورەوە بۆی دێت، هەروەها توانای گوێگرتن و وەرگرتنی دەنگ و وێنەو گواستنەوەیان.

3. رەوتی چاکسازی لەتواناکانی پەیوەندیکرن و ناردن لەهەستەوەرەکاندا بەشێوەیەك توانای هەبێت بۆ پێکەوە ناردن و وەرگرتن لەهەمان هەستەوەردا نەك ئەو فرمانە بەشێکی پاشکۆ بەهەستەوەرەکە ئەنجامی بدات، ئەم رەوتە ئەو توانایانەی بەهەستەوەرەکان بەخشیووە کە پێشتر لە پەیوەندیکردنی بێتەلدا نەبووەو هەروەها توانای بە ئاسانی پەیوەندیکردنی لەگەڵ هەستەوەرەکانی دیکەدا لە چوارچێوەی تۆرێکی بەرفراوانتردا پێ بەخشییوە، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت توانای بەشداری و گۆرینەوەی زانیاری و کارلێکردنی لەگەڵ ئەندامانی دیکەدا دەبێت لەرێگەی تۆری پەیوەندیکردنەوە.

دەستکەوتەکانی لەم رەوتانەوە بەدەستهێنران، پێکەوە یەکیان گرت تا لەکۆتاییدا ئەو هەستەوەرە زیرەکەی دروستکرد کە لەقەبارەو کێشدا لێکچووە لەگەڵ گەردەکانی خۆڵدا، توانای هەیە بۆ هەستکردن و رەوگە گرتن و ئەو زانیارییانە وەردەگرێت کە پەیوەندی بەو کارتێکەرانەوە هەیە یان چالاکییە فیزیایی و کیمیایی و بایۆلۆژییەکانی شتەکان و ئامانجەکان لەژینگەی دەوروبەریدا وەردەگرێت، دەنگ و وێنە تۆمار دەکات و خاوەنی یادەوەری و سستمی ئیشکردنەو توانای پەیوەندیکردنی بێتەلی پێشکەوتووی هەیە هەروەها پرۆگرامە پێکەوە نوساوەکانی رێگەی پێدەدەن بۆ وەرگرتنی فەرمانی نوێ یان هەموارکردنی لیستی کارەکانی خۆی.

لە ساڵی 2002 دا چەمکی تۆرەی هەستەوەرە بێتەکان سەریهەڵداو بە کرداری لەهەندێك لەدوورگەکاندا جێبەجێ کران بۆ چاودێریکردنی جوڵەی باڵندەکان و لەهەندێك جێبەجێکردنی کشتوکاڵی و کاری دیکەشدا، تاقیکرانەوە. لەساڵی 2005 دا توێژاڵێکی ئەلەکترۆنی پەرەپێدرا کە تیایدا هەستەوەرەکان لەگەڵ ئامێرەکانی پەخشی زانیارییەکان لەسەر تەنیا یەك توێژاڵی سیلیکۆنی دانران کە تیرەکەی تەنیا پێنج ملیمەتر بوو. دواجار قسەکردن لەسەر پرۆژەیەك لەناو ئاژانسی فەزایی ئەمریکی" ناسا" دەستی پێکرد کە ئامانجەکەی سەرلەنوێ ئامادەکردنەوەی تۆزە زیرەکەکان بوو بۆ ئەوەی بە تەکنۆلۆژی ویب – ی بەکارهێنراو لەرێگەی ئینتەرنێتەوە، کاربکات و ئەمەش رێگە دەدات بەشداربوونێکی بەرفراوانی بۆ ئەو زانیارییانە هەبێت کە بەهۆی تۆزە زیرەکەکانەوە دەستدەکەون و کۆدەکرێنەوە .

ئینتەرنێتی شتەکان:

تا ئێستا چەندین رووبەڕووبونەوە لەئارادان سەبارەت بە گۆڕینی ئینتەرنێت بۆ مەیدانێك کە بوونێکی سەراپاگیری هەیە و شتە ناژیرەکان دەسەڵاتی بەسەردا دەگرن، لەپێشەوەی ئەم رووبەڕووبوونەوانە، دەرکەوتنی تەکنۆلۆژی ئەم توانایە بەشێوەیەکی خۆبەخۆ، بە کرداری دەرناکەوێت، چونکە ئەم تەکنۆلۆژیایانە دەردەکەون و پێشدەکەون و بەشێوەیەکی جیا دەخرێنە ناو بازارەکانەوەو تا ئەو گۆڕانە گەورەیە لەئینتەرنێتدا دروستبکەن. هەروەها داواکردنی ئەم جۆرە تۆڕانە تا ئێستا نەگەیشتۆتە ئاستی پێگەیشتن و نەبووە بە هاندەرێك بۆ کۆمپانیاکانی ئامێر و ئامرازەکان، بەرهەمدەهێنن. بەلام هەموو ئەمانە ئەم بیرۆکەیە رەت ناکەنەوە کە تۆڕێکی لەمشێوەیە سەراپاگیر لەبوون و بەکارهێناندا ململانێیەکی حەتمی لەبەردەم ژێرخانی تۆرەکانی پەیوەندیکردن و زانیاری ئێستاکە، دەنوێنێت، هەروەها نمونەیەکی نوێ دەنوێنێت بۆ کارکردن بەشێوەیەك زۆرێك لەفرسەتی بەرفراوانبوون و دەستکەوت و گەشەو ئاسۆی نوێ، دەستەبەر بکات.

و: سۆزان

کتێبخانەی کۆنگرێس ..گەورەترین کتێبخانە لە جیهاندا

د . خالید عەزەب

گەورەترین و زۆرترین تێچوون و پارێزراوترین کتێبخانە لەجیهاندا، ئەم دێرە لەسەر تۆکی بینای تۆماس جیفەرسۆن نووسراوە، کە باڵەخانەی سەرەکی کتێبخانەی کۆنگرێسەو دیارترین جێگەیە لەواشنتۆن، رووبەرەکەی 39 دۆنمەو بەرزی قاتەکانیشی 856 کیلۆمەترە، ئەم کتێبخانەیە 130 ملیۆن بابەتی جیاواز لەخۆ دەگرێت 29 ملیۆن کتێب و بابەتە چاپکراوەکان بە 460 زمان و زیاتر لە 58 ملیۆن بەڵگەنامە، بە گەورەترین سەرچاوەی بابەتە یاساییەکان و نەخشەو فیلم و بابەتە میۆزیکیەکان دادەنرێت.

ئەم کتێبخانەیە ساڵی 1800 دامەزراوە بۆ خزمەتی ئەندامانی کۆنگرێسی ئەمریکی، ئەو کاتە بڕی پێنج هەزار دۆلاری تێچوو بوو، بیرۆکەی دامەزراندنیشی بۆ سەرۆك تۆماس جیفەرسۆن سێیەم سەرۆکی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا دەگەڕێتەوە کە خاوەن چەندین بەهرە بوو: نووسەر، سیاسەتمەدار، یاسا ناس، ئەندازیار، کە بۆ سیاسەتمەدار شتێکی دەگمەنە و دووەم سەرۆکی وڵاتە یەکگرتووەکان جۆن ئادمز سەرسامی بوو بوو، کردبوویە جێگری خۆی، جیفەرسون یەکەم یاسای دەرکرد کە بەرۆڵی کتێبخانە بەو شێوە گشتییەی

بەشەکانی کتێبخانە:

لەساڵی 1815 داکتێبخانەی کۆنگرێس دووچاری سوتان و ئاگرکەوتنەوە بوو کە دەرئەنجام زیانی سوتانی 35000 کتێب لەکۆی 55000 هەزار کتێبی لێکەوت، لەئەنجامی کەموکوڕی گەرمکەرەوەکانەوە، تۆماس والتەر نەخشەی بونیادنانی بەشێکی نوێی کتێبخانەی خستە بەردەم کۆنگرێس بەو ماددانەی کە ناسووتێن، لەساڵی 1853 کتێبخانەکە کرایەو راگەیاندن ئەم بەشەیان ناونا (گەورەترین بەشی کتێبخانەکە لەجیهاندا)، لەساڵی 1865 دا ئەنسروت راند سپفورد - Answorth Rand Spofford بەڕێوەبەری کتێبخانەکە توانی رەزامەندی کۆنگریس وەربگرێت بۆ زیادکردنی دوو بەشی دیکە بۆ کتێبخانەکە، دیارە ئەو چاکەیەش بۆ ئەو دەگەڕێتەوە لەدەرکردنی یاسای بلاوکردنەوە کە مافی نووسەر دەپارێزێت ساڵی (1870)، کە پێویستی بەوە بوو لەهەر کتێبێك دوو کتێب ببەخشرێتە ئەم کتێبخانە نیشتمانیە لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، زۆری ژمارەی کتێبەکانیش (سپفورد) ی ناچار کرد کە داوا لە کۆنگرێس بکات کتێبخانەکە بۆ باڵەخانەیەکی نوێ بگوازرێتەوە ، ئەمەش بە ئەنجامدرا.

باڵەخانەی جیفەرسۆن:

شتێکی ئاسایی بوو مشتومڕ دەربارەی باڵەخانە نوێیەکە بکرێت کە لەساڵی 1886 دا بڕیاری لەسەر درا لەسەر شێوازە نوێیەکانی سەردەمی رێنسانسی ئیتالی بەپێی هێڵکاری جون سمسیرو بول بلیز- Smithmeyer and Paul plez لە ساڵی 1897 دا تەواو بوو بەناوی کتێبخانەی کۆنگرێس یان کتێبخانەی سەرەکی ناسرا تا دواتر بەناوی کتێبخانەی تۆماس جیفرسون ناسرا لە 13/4/ 1976 لە ئاهەنگێکی گەورە و لەیادی لەدایکبوونی جیفرسوندا بەئامادەبوونی سەرۆك جیراڵد فورد، لەکاتی کردنەوەیدا نوێنەری رۆحی ئەمریکی نوێ و شێوەی هێماو شوێنەوارێکی نەتەوەیی وڵاتی ئەمریکی دەنواند، چونکە نزیکەی (50) هونەرمەند و پەیکەرسازی ئەمریکی کاریان تێدا کرد، ئەم باڵەخانەیە بەراستی بەدڵسۆزی بۆ کلتووری کلاسیکی دادەنرێت، لەپێشەوەی هەموو ئەو دیمەنانەی کە لەکتێبخانەکانی ئەوروپا شانازی پێوە دەکەن.

باڵەخانەی ئادمز:

لە ساڵی 1928 دا بەپێی داواکارییەکی بەڕێوەبەری کتێبخانەی کۆنگرێس هربرت تیمان کۆنگرێس رازی بوو لەسەر کڕینی ئەو زەویانەی دەکەوتنە خۆرهەڵاتی کتێبخانەکەوە تا ببنە بەشێك لەکتێبخانە، ساڵی 1930 بوودجە تەرخان کرا بۆ دروست کردنی تونێلێك

لەنێـوان ئەم و باڵەخانەی ســەرەکیدا و بــۆ زیادکردنی بەشــێك لەخۆرهەلاتیدا کــە بۆ کتێبە دەگمەنــەکان تایبەت کرا، کۆمپانیای Pierson Swilson بەهاوکاری ئەندازیــاری راوێژکار ئەلکســەندەر بول لەسەر شێوازێکی کلاسیکی سادە دروست کــرا و لــە 2/12/1938 کۆتایی پێهات و لــە 3/1/1939 دا کرایەوە، دەرگاکانی ئەم باڵەخانەیە بە چەندین کەســایەتی مێژوویــی جیا دەکرێنــەوە کە لەلایەن پەیکەرســاز لی لویر Lee Lawre لە ســاڵی 1980 بەئەنجامدراو باڵەخانەکە ناوی جون ئادمزی دووەم سەرۆکی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکای لەخۆ گرتووە.

باڵەخانەی مادیسون:

هێشــتا کتێبخانــەی کۆنگرێــس لەگەشەکرندندایە ، ممفورد Mumford ناچار بوو چەندین توێژینەوە بخاتەروو بۆ دروستکردنی ســێیەم باڵەخانە ساڵی 1957 ، لــە ســاڵی 1965 دا رەزامەندی وەرگرت و یەکەم بەردی بناغەی لە 1974 دانرا و لە 20/11/1981 دا کرایەوە بە ئامادەیی سەرۆك رۆناڵد ریگان.

ئــەم بالاخانەیــە بەنــاوی جیمس مادیســون، چــوارەم ســەرۆکی وڵاتــە یەکگرتووەکان ناونرا، کە بەباوکی شەرعی دەستوور و مافە شەرعییەکان دادەنرێت.

پەیکــەر ســاز والترهــان کــوك – Walter Hancock پەیکەرێکــی بــۆ مادیسۆن دروستکرد و لەسەر دیوارەکانی دەوروپشــتی پەیکەری هەشــت گوتەی وەرگــیرا و لەگوتەکانــی مادیســونی هەڵکەندوە سەبارەت بە ئازادی و فێربوون و زانین.

تەکنیکەکانی کۆنگرێس:

بەکورتــی کتێبخانــەی کۆنگرێــس بەگەورەتریــن کتێبخانــە دادەنرێــت لەجیهاندا و یەکەم چاوگەیە بۆ زۆربەی سەرچاوەکان ، نزیکەی 130 ملیۆن ماددە لەخۆ دەگرێت، 29 ملیۆن کتێب و ماددە چاپکراوەکان بە 460 زمانی جیاواز و 58 ملیۆن بەڵگەنامەو نەخشەو فیلم و کارە میۆزیکیــەکان، میــوان لەهەموو لایەکی دنیاوە رووی تێدەکەن و دەریخستووە کە بەخشەرێکی گەورەی فیکری و رۆشنبیری و هونەری و مرۆڤایەتییــە، لەزووەوە تا ئێستا.

ســەرۆك تۆماس جیفرســون یەکەم قورئانــی وەرگێردراوی هەبوو لە ســاڵی 1765 دا و مــارك دیمنشــی ســەرۆکی بەشی نوســراوەکان لە کتێبخانە دەڵێت: "ســەرۆك جیفرســون قورئانــی کری، چونکە توێژینەوە یاساییەکانی بەزۆری ئاماژەیــان بــۆ قورئــان کــردووە وەك چاوگەیەکی شــەریعەتی ئیســلامی"بە بڕوای ئەو "جیفرسون پیاوێکی داهێنەر بــوو و هەوڵیــدەدا بۆ رۆشــنکردنەوەی جیهان بەدوای زانینی فەلسەفەی ئاکاری لە ئاینەکانی دیکەدا بگەڕێت ".

ئــەو قورئانــە وەرگێــردارەوەی جیفرســۆن دەستی کەوتبوو جورج سیل وەریگێرابوو کە یەکەم وەرگێرانی قورئانە لەعەرەبییەوە بۆ ئینگلیزی، چونکە پێش ئەو بۆ زمانی فەرەنســی وەردەگێردران، ئەو قورئانەی نێــو کتێبخانەکە بەناوی قورئانی جیفرسون دەناسرێت.

لە بەشــی خۆرهەلات و ناوەراست و ئەفریقیا لەسەر دەرگاکانی ناوی گرنگترین وڵاتی عەرەبی نوســراون، نزیکەی 300 هەزار کتێبی عەرەبی و زمانەکانی دیکەی خۆرهەلاتــی ناوەراســتی لەخۆگرتووە، ئەم بەشــە دەکەوێتە باڵەخانەی تۆماس جیفرســونەوە، کە هۆڵی ئاســیاو هۆڵی ئەوروپــاو بنکــەی بەڵگەنامەیی ژاپۆنی لەخۆ گرتــووە، هۆڵێکی دیکەش تایبەتە بە خوێندنەوەی ســەرەکی لەباڵەخانەی بەشی زانستە کۆمەلایەتی و مرۆییەکان، هەروەهــا هۆڵــی میکرۆفیلــم و هۆڵــی کتێبــە دەگمەن و کۆمەڵــە تایبەتەکان، هۆڵی خوێندنەوە دەربــارەی ئەفریقیاو نەخشــەو یاسای سینەمای گەرۆك فیلمە تەلەفزیۆنیەکان،هۆڵی گۆڤار و رۆژنامەکان و هۆڵی هونەرە جێبەجێکارییەکان و چاپ و دیمەنەکان.

باڵەخانــەی جۆن ئادمز ســەرچاوە بازرگانی و زانســت و تەکنۆلۆژییەکان و لەخــۆ دەگرێت، کتێبخانــەی کۆنگریس گەورەترین سەرچاوەی یاسایە لەجیهاندا، نزیکەی 4,2 ملیۆن کتێبی لەخۆگرتووە، ئەمریکییــەکان ویســتیان بەمجــۆرە وڵاتەکەیان لەسەر رێسای زانستی بوونیاد بنێن لەخزمەتــی میللەتەکەیان، بێجگە لەوەی گەورەترین نەخشــەکانی جیهانی لەخۆگرتــووە، لەوانــەی کــە یەکەمجار لەئەوروپا بەچــاپ گەیەنراون، لەوانەش ســەد کتێبــە دەگمەنەکــەی منــدالان لەجیهانــدا، هەروەهــا بچوکترین کتێب لەجیهاندا، کــە قەبارەکەی 1 /25 ئینج دەبێــت و دەبێت بــە دەرزییکی بچووك لاپەرەکانــی هەڵبدرێتــەوە، گەورەترین کتێبــی لەخۆگرتووە کــە کتێبی وێنەو دیمەنەکانــە، کە بە قەبارەی سروشــتی قەبارەی باڵندە ئەمریکییەکانە.

کتێبخانەکــە 5,2 ملیــۆن شــریتی تۆمــاری دەنگــی لەخۆگرتــووە، ئــەم کتێبخانەیە رۆژ بــەرۆژ فراوانتر دەبێت تاوەکو لەسەرووی هەموو کتێیبخانەکانی جیهانەوە بێت، ئایا ئەم ئەزموونە لەبەر چاو بگرین و بکەوینە پێشــبڕکێی وڵاتە گەورەکان لەبواری بەکارخستنی مەعریفە بۆ خزمەتی بەرژەوەندییە عەرەبیەکان، نەك تەنیا بۆریز کردنی کتێبەکان بەبێ ئەوەی بیانخوێنینەوە!

رۆشنا

سەرچاوە: العربی

منداڵی دووانە

د. داود ئیبراهیم

سکی دووانە دەبێتەمایەی خۆشی بۆ دایكو باوكو هەموو ئەندامانی خێزان، بەڵام نابێت ئەو راستیە فەرامۆش بکرێت کە سکی دووانە هەر لەسەرەتای دووگیانییەوەو قۆناغەکانی دووگیانیو منداڵبوونو دواتر بەخێوکردنی ئەو منداڵانە پێویستی بەچاودێریو بایەخێکی تایبەتی هەیە کە جیاوازە لەبایەخدان بەو دایکەی کە بەتەنیا منداڵێك دوو گیانە، چاودێری کردنی تەندروستی دایكو کورپەلەو پەیرەوکردنی سیستمێکی خۆراکی دەوڵەمەندوگونجاو بەگرنگترین هۆکار دادەنرێن بۆ ئەوەی ئەو منداڵانە بەتەندروستییەکی باشەوە لەدایك ببنو دوچاری هیچ کێشەیەکی تەندروستیو جەستەیی نەبنەوە لەئایندەدا.

ئەو هۆکارانە چین کە دەبنە هۆی سکی دووانە؟

گرنگترینئەوهۆکارانەکەیارمەتیدەر دەبن لەسکی دووانە بەکارهێنانی دەرمان و حەپـی چالاککـەری هێلکەدانەکانە، بەتایبەتـی لەبواری نەزۆکیـدا کە ئەم دەرمانانــە بەکاردەهێنرێن بۆ هاندانی هێلکەدانەکان بـۆ بەرهەمهێنانی زیاتر لەهێلکۆکەیەك لەیەك سـوڕدا، هەروەها هـۆکاری بۆماوەش ڕۆڵـی خۆی هەیە، دەرکەوتــووە کچان توانای خستـنەوەی منداڵی دووانــە لەدایکیانەوە وەردەگرن و دەبینین لەهەندێـك خێزاندا منداڵی دووانــە زۆرن، هەروەها تەمەنی ژنیش ڕۆڵی خۆی هەیە، ئەو ژنانەی تەمەنیان لەنێوان 35 – 39 ساڵدایە دەشێت زیاتر منداڵی دووانەیان ببێت.

جۆرەکانی دووانە کامانەن؟

منداڵی دووانە، دوو جۆری هەیە، جۆرێکیان دوو هێلکۆکەی جیاواز لەیەک سوری خوێندا دەپیتێنرێن و دوو منداڵی جیاواز لەجینە بۆماوەییەکاندا، دروستدەبن کە لەوانەیە یەك توخمیان هەبێت یان توخمەکەیان جیاواز بێت (بۆ نمونە کور و کچ). بەڵام جۆری دووەم لەئەنجامی پیتاندنی یەك هێلکۆکەوە دروستدەبێت کە بۆ دوو بەش دابەش دەبێت بۆئەوەی ببێت بەدوو منداڵ، ئەم دوو منداڵە یان دوو کور یان دوو کچ دەبن و هەمان سیفەتی بۆماوەییان دەبێت.

ئەو کێشە تەندروستیانە چین کە بەندن بەسکی دووانەوە؟

ئەو کێشە تەندروستیانەی تایبەتن بەدایك و کۆرپە لەحاڵەتی سکی دووانەدا، زیاترن لەوانەی کە دایکێك کە سکێکی ئاسایی بەمنداڵێك هەیە، بۆ نمونە دایکی دووانە لەوانەیە تووشی دەوالی و ئاوسانی پێی و مایەسیری ببێت زیاتر لەدایکی دیکە، هەروەها حاڵەتەکانی رشانەوە لەمانگەکانی سەرەتای دووگیانیدا، زیاترە بەشێوەیەك وا پێویست دەکات دایك بەردەوام سەردانی پزیشك بکات، چونکە بەهۆی رشانەوەوە برێکی زۆر لەشلەی لەشی کەمدەبێتەوەو پێویستی بەهەڵواسینی ئاو (موغەزی) دەبێت بۆ قەرەبووکردنەوەی ئەو کەموکورییەی لەمادده سەرەکییەکانی لەشیدا بەهۆی رشانەوەوە، تووشیبووە، کەمخوێنی یان ئەنیمیا لەگرنگترین کێشە تەندروستییەکانی دایکی دووانەیە کە لەئەنجامی کەموکوری ئاسن لەلەشیدا تووشیدەبێت، لەبەرئەوە خواردنی حەپەکانی ئاسن و ڤیتامینەکان لەو کارە پێویستیانەن کە پێویستە ژنی دوو گیان بەدووانە، فەرامۆشی نەکات.

چۆن سکی دووانە دەستنیشان دەکرێت؟

لەساڵانی رابردوودا دەستنیشانکردنی دووانە لەکارە قورسەکان بوو بۆ پزیشك، لەبەرئەوە زۆرێك لەژنان تەنیا لەکاتی منداڵبووندا دەیانزانی سکەکەیان دووانەیە یان زیاترە، چونکە کاتێك منداڵی یەکەم لەدایك دەبوو، ئاشکرا دەبوو کە هێشتا منداڵێکی دیکە لەمناڵاندایە، بەڵام لەم سەردەمەداو لەگەڵ پێشکەوتنی زانست و دەرکەوتنی ئامێری سۆنار، دەستنیشانکردنی

دووانــە بۆتە یەکێك لەکارە ئاسـانەکان لەبواری پزیشـکی ژنــان و منداڵبووندا، هەروەهــا گەورەبوونی قەبارەی منالدان و زۆری ڕشانەوە لەمانگەکانی سەرەتای دووگیانیدا لەو نیشانە سەرەتاییانەن کە ئاماژە دەدەن بەسکی دووانە.

ئەو کێشــە تەندروسـتیانە کامانەن کە کۆرپەلە لەسکی دووانەدا، تووشیدەبێت؟

کۆرپەلە لەسـکی دایکیدا دەشـێت تووشــی هەندێك کێشــەی تەندروستی ببێت، لەسـکی دووانەدا دەشێت یەکێك لــەو دوو کۆرپەلەیــە تووشـیـببێت و یــان هەردووکیــان و ببێتە هــۆی گیان لەدەستدانی یەکێکیان یان هەردووکیان، لەبارچــوون لەمانگەکانــی ســەرەتای دوو گیانــی و ناوەڕاســتدا زۆر زیاتــر لەسـکی دووانەدا ڕوودەدات وەك سـکی

یــەك منداڵــی، هەروەهــا تێکچوونــە زگماکییەکانیــش دەشــێت لەدووانــەدا زیاتر لەیەك منداڵی، ڕوودەدات، پاشــان خوێنبەربوونی زێی دیســانەوە لەدایکی دووانەدا زیاترە وەك لەسـکی ئاساییدا، دواجــار منداڵبوونی پێــش وەخت واتە پێش نۆ مانگی لە ٪44 ی سـکی دووانە ڕوودەدات بەبەراورد لەگەڵ سـکی تەنیا کە تەنیا لە ٪6 دا ڕوودەدات و زۆرترین

ڕێژەی مردنــی منداڵانی دووانە بۆ ئەم هــۆکارە دەگەڕێتــەوە واتــە منداڵەکان زووتــر لەدایــك دەبــن پێشــئەوەی ســیپەکانیان بۆ هەناســەدانی سروشتی ئامادەبێت وەك هەر منداڵێکی دیکە کە لەمانگی نۆیەمیدا لەدایکدەبێت.

بەداخــەوە حەوانــەوەی تــەواو و ئەنجامنەدانی جووڵــەی زیادە لەلایەن دایکــەوەو بەکارهێنانــی دەرمانەکانی فرێدانی کۆرپەلە دەوەســتێنن هیچیان دەرئەنجامــی پۆزەتیــڤ لەرێگەگرتــن لەمنداڵبوونــی پێشــوەخت، نــادەن بە دەســتەوە، لە هەندێك حاڵەتی دووانەدا کە کۆرپەلەکان لەیەك هێلکە دروستبوون لوولــەکان لەناوکەپەتکــدا تێکەڵن واتە ئــەوە ڕوودەدات کــە پێــی دەوترێــت گواســتنەوەی خوێن لەیەکێکیانەوە بۆ ئــەوی دیکەیان، لەمحاڵەتــەدا دەبینین

یەکێك لەکۆرپەلەکان لەقەبارەدا گەورە دەبێت و دەئاوســێت و شــلە لەلەشــیدا کۆدەبێتــەوە، چونکــە خوێنــی زۆری لەکۆرپەلەکەی دیکەوە بۆ دەگوێزرێتەوە، لەکاتێکدا دەبینــین کۆرپەلەکەی دیکە کێشی کەمدەبێت و خوێنی گەیشتوو بۆ لەشی کەمدەبێت، لەمحاڵەتەدا کۆرپەلەی یەکــەم تووشــی شکســتی و کەموکوری دەبێــت لەکارکردنی دڵیــدا بەهۆی ئەوە

خوێنە زۆرەی بۆ لەشــی دێــت و لەناو ســکی دایکیدا هەرەشــە بۆســەر ژیانی دروستدەبێت. هاوکات کۆرپەلەی دووەم بەهۆی زۆر لێرۆیشــتنی خوێن تووشی کەمخوێنییەکی زۆر دەبێت و دیسانەوە هەرەشە لەســەر ژیانی دروست دەبێت.
بەڵام پزیشکەکان هەمیشــە ئامۆژگاری ژنان دەکەن بەتایبەتی ئەوانەی ســکیان دووانەیــە هەموو دوو هەفتــە جارێك لەمانگەکانــی ســەرەتای دووگیانیــدا سەردانی پزیشك بکەن بۆ چاودێریکردنی تەندروستی خۆیان و کۆرپەلەکانیشیان و بــۆ دوورکەوتنــەوە لەڕوودانــی ئەم گیروگرفتە تەندروستیانە.

منداڵی دووانە چۆن لە دایك دەبێت؟

منداڵبوونــی دووانــە پێویســتە هەمیشــە لەنەخۆشخانەیەك لەدایکببن کە سەرجەم ئامێر و ئامرازی پێویستی تیادابێــت کــە لەتوانایاندابێــت دایك و کۆرپەلــەکان لەڕوودانی هەر حاڵەتێکی کتوپــڕی تەندروســتیدا ڕزگــار بکەن، ٪70 منداڵــی دووانــە، یەکــەم منداڵ بەســمت دێــن و ٪40 یان لەســەرەوە دێن. لەبەرئــەوە لەهەندێك حاڵەتدا وا پێویستدەکات نەشــتەرگەری قەیسەری بۆ دایــك ئەنجامبدرێت ئەویش بەهۆی پاڵکەوتنــی منــداڵ لەبــاری پانــی یان بەهــۆی بوونــی ناوکەپەتك لەبەشــی خــوارەوەی منالدان یــان بەهۆی بوونی زیاتر لەکۆرپەلەیەك (3 یان زیاتر) یان بەهۆی هۆکاری دیکــەوە کە کار دەکاتە ســەر بەئاســانی لەدایکبوونی کۆرپەلە بەشێوەیەکی سروشتی .

وەرگێرانی: نیگار گەرمیانی

سەرچاوە:

Htt://women.bo7.net

کاتێك جیهان خانەنشین دەبێت

د. سلێمان ئیبراهیم عەسکەری

ئێمە لەم جیهانە جیاکراوە نین، ئەوەی لەئایندەدا پێویستمان پێی دەبێت، هەردەبێت پێمان بگات ، زۆر کات پلاندارێژیمان بۆ سبەی نییەو رۆژ بەرۆژ ژیان چۆنە هەروا بەسەری دەبەین، لەبەر ئەوە گۆڕانەکانی جیهان تووشی سەرسوڕمانمان دەکەن و ئێمە خۆمان بۆ ئامادەنەکردووە،هەر بەمشێوەیە قەیرانی بەرزبوونەوەی نرخی خۆراك لە جیهانداو گۆڕانەکانی ئاو و هەواش بەسەرماندا تێدەپەڕن. ئەگەر لەم دوو نمونەیەدا نەتوانین بانگەشەی ئەوە بکەین خۆمان بیربکەینەوەو کاروباری خۆمان بسازێنین بەهۆی رەهەندە جیهانییەکانەوە، ئەوا قەیرانێکی دیکە بەڕێوەیە کە بیرمان لێ نەکردۆتەوە، قەیرانێکە بەندە بەدۆخی رێژەی دانیشتوانەوە لە ئایندەدا، لەبەرئەوەی ئێمە خۆمان لەم بوارەدا خاوەنی داتای روون و ئاشکرا نین، ئەوا لەبەر تیشکی داتاکانی ئەوانی دیکەدا کە لەم ساتەدا دەژین و ئایندە سەرقاڵی کردوون، ئەم مەلەفە مەترسیدارەی ئایندە دەکەینەوە.

■ بەپێی پێشبینیەکانی نەتەوە یەکگرتووەکان ئەو کەسانەی کە تەمەنییان 65 ساڵ و بەرەو ژوورە،

ڕێژەیان دەگاتە 23٪ لە ساڵی 2030 دا لە کاتێکدا لە ئێستادا 16٪ یە.

- دۆخی تەشەنەسەندووی دیموگرافی تەنیا گۆڕانێکی سەرپێیی نییە، بەڵکو کودەتایەکی راستەقینەیە لە تویکانیدا نەك تەنیا مەترسیەکانی تەواوی کودەتاکانی ژیانی مرۆڤایەتی لەخۆگرتووە، بەڵکو سەرجەم ژیان لەسەر هەسارەی زەوی.
- هەرچەندە ئەمریکا کۆمەڵێك حیسابی رەشبینانەی بۆ کێشەی خانەنشینی جیهان و دەرئەنجامی ئایندەییەکانی، داناوە، بەڵام بۆ ماوەی 75 ساڵی داهاتوو حیسابی خۆیان کردووەو هەر لە ئێستاوە بیر لە چارەسەرکردن، دەکەنەوە.
- دواکەوتنی تەمەنی هاوسەرێتی و زیادبوونی ڕێژەیی فەیرەیی و کەمکردنەوەی ژمارەی منداڵ لەگەڵ زیادبوونی ڕێژەی ئەوانەی لەناوەندی تەمەندان و سنورداریتی پێشکەوتنی ئابوری، ئەمانە هەموویان وادەکەن ئەگەری بەرکەوتنمان لەگەڵ کێشەی خانەنشینی بەهێزتر بێت .

"ئالان گرینسبان" پیاوێکە ماوەیەکی دوور و درێژە ، هەر لەو کاتەوە کە لەسەر شاشەی تەلەفزیۆن بینرا، وەك کەسێکی بەتەمەن دەردەکەوێت، ناوهێنانی ئەم پیاوە بەندە بە هەواڵەکانی دراوەوە لە جیهاندا، بەڵکو بە سەنتەری دراوەوە لە جیهاندا، سەرۆکی ئەنجومەنی ئیدارەی بانکی یەدەگی فیدراڵی ئەمریکی بوو بۆ ماوەی بیست ساڵ، پێش ئەوەی لە ساڵی 2006 دا خانەنشین ببێت.

لەدوای ئەوەی خانەنشین بوو وەك زۆربەی بەرپرسان و خاوەن شارەزایی لە جیهاندا - کتێبێکی دەرکرد تیایدا باسی ئەزموونی خۆی دەکات، رایەڵەکانی ئەم ئەزموونەی درێژدەکاتەوە تا تێرامان لە ئایندە بکات، ڕێرەوی ئەو ئەزموونەی تیایدا ژیابوو لەگەڵ تێرامانی لە ئایندە- هەردووکیان وەك یەك — تایبەت بوون بە ئابوری و دراو، ئەم باسانە لای رۆشنبیران بەگشتی ئێسك سووك نین یان روونترە بڵێین ئاشکراو ئاسان نین، تەنانەت کەسانێك پسپۆڕ نەبن لێی تێناگەن ، بەڵام ئەم پیاوە پیرە لە ساڵی 1926 لە واشنتۆن هایتس لە نیویورك لەدایك بووە، بەیارمەتی میکانیزمەکانی نوسین و بڵاوکردنەوەو چاپکردنی مۆدێرن کە تیمێکی تەواو لە توێژەرەوەو هاوکار و سەرچاوە لە دەوری نووسەر بوون، توانی ئەم کتێبە لە بابەتێکی زۆر وشکی وەك ئابوری بگۆڕێت بە چیرۆکێکی پۆلیسی لەرێگەی ئەو ژمارەو شیکارانەی دەربارەی چیرۆکی ژیانی و گۆڕانەکانی بەسەر جیهاندا هاتوون بخاتەڕوو، لەو ماوەی کە ئەوی تیادا ژیاوە، ئەم کتێبە قەبارە گەورەییەی بەناوی "جیهان لە پشێویدایە" لە دوو تویی 621 لاپەرە چاپکرد و تیایدا وەسفی ئەو ماوەیە دەکات کەتیایدا ژیاوەو ئەو ماوەیەش کە تیایدا چاو لە ئاسۆکانی ئایندە دەبڕێت.

گرینسبان لە کتێبەکەیدا تەواوی ئەم جیهانە پێشکەوتووە کەوتۆتە لێواری کەندەلانێکی دیموگرافی وا کە لەپێشتر رووینەداوە، ئەو کۆمەڵە زۆرە لە کرێکاران کە لەماوەی دوای جەنگی

دووەمی جیهانییەوە لەدایکبوون، لە کارکردن و بەرهەمهێنانەوە وا خەریکە بەرەو خانەنشینی دەڕۆن. ژمارەی ئەو کرێکارانەش کە تەمەنیان لەوان بچوکترەو قەرەبووی شوێن و کارەکانی ئەمان دەکەنەوە، کەمترن، چونکە لەگەڵ ئەوەشدا کە ڕێژەی بێئیشی لەنێویاندا بەرزە، کەموکورییەکی زۆریش لە ژمارەی کرێکارانی کارامەدا لەبەرزبوونەوەدایە . بەرپرسێکی ئەڵمانی دامەزراندن لە 28 ی دووی ساڵی 2006 دا بۆ ڕۆژنامەی " فاینشال تایمز" ، دەڵێت :" بەراستی شەڕ لەسەر کرێکار دەستی پێکردووە و لەسایەی ئاراستە دیموگرافییەکان لە ئەڵمانیاو چەند بەشێك لە باشوور و خورهەڵاتی ئەوروپا، بەرەو خراپتر دەچێت". ئەم گۆڕانە کە لە جوڵەی چینە زەمینییەکان دەچێت کە دەبێتە هۆی ڕوودانی بوومەلەرزە، بەراستی یەکێکە لە گێروگرفتەکانی سەدەی بیست و یەك . خانەنشینی بەشێوەیەکی ڕێژەیی تا ئاستێك دیاردەیەکی نوێیە لە مێژووی مرۆییدا، چونکە ناوەندی تەمەن لە سەدەیەك لەومەر لە بەشێکی گەورەی جیهانی پێشکەوتوودا تەنیا چل و شەش ساڵ بوو، بەرێژەیی، ژمارەیەکی کەم لە خەڵك تەمەنیان ئەوەندە درێژ دەبوو تا لە ماوەی قۆناغی خانەنشینیدا بژین.

ڕێژەی بە ساڵاچووان لە دانیشتوان بەرامبەر ئەوانەی کە لە تەمەنی کارکردندان لە جیهانی پیشەسازیدا بە درێژایی 150 ساڵ بە لایەنی کەمەوە، لە زیادبووندایە، لەگەڵ لەدایك بوونی ئەو نەوەیەی کە دوای ماوەی جەنگی دووەمی جیهانی لەدایکبووە، بەشێوەیەکی تێبینی کراو خێرایی ئەو زیادبوونە کەمی کردووە . بەڵام بە دڵنیایی بەخێوکردنی بەساڵاچووان بە خێراییەکی گەورە زیاد دەکات کاتێك ئەو نەوەیە دەگەنە تەمەنی خانەنشینی. ئەم زیادبوونە بەشێوەیەکی تایبەتی لە ژاپۆن و ئەوروپا ، ڕوودەدات. چونکە لە ژاپۆن ئەو توێژەی تەمەنیان لە سەروو شەست و پێنجەوەیە، ڕێژەیان بەلایەنی کەمەوە لە دەیەی ڕابردوودا لە نێوان 13٪ بۆ 21٪ بوو، دیمۆگرافیای نەتەوە یەکگرتووەکان پێشبینی دەکات بە هاتنی ساڵی 2030 ئەم ڕێژەیە بۆ 31٪ بەرزبێتەوە.

هەروەها وا چاوەڕوان دەکرێت ژمارەی دانیشتوان لە ئەوروپا ئەوانەی لەتەمەنی کارکردندان، کەمببێتەوە هەرچەندە بەرێژەیەکی کەمتریش بێت بەبەراوورد لەگەڵ ژاپۆن.

گۆڕانکارییە چاوەڕوانکراوەکان لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بەو توندوتیژییە، نییە لەگەڵ بوونی ئەو هەموو ڕووبەڕووبوونەوە مەترسیدارانە، چونکە لەماوەی چارەکە سەدەی داهاتوودا واچاوەڕوان دەکرێت تێکرایی زیادبوونی ساڵانە لە ژمارەی دانیشتوان ئەوانەی لە تەمەنی کارکردندان لە ئەمریکا لە 1٪ ی کاتی ئێستاوە بە هاتنی ساڵی 2030 بۆ 0,3٪ کەم ببێتەوە. لە هەمان کاتیشدا ڕێژەی دانیشتوان ئەوانەی تەمەنیان لە سەروو شەست و پێنجەوەیە بەشێوەیەکی تێبینی کراو، بەرزببێتەوە، پیربوونی هێزی ئیشکەر بە پیربوونی ئەو نەوەیەی کە لەماوەی دوای جەنگی دووەمی جیهانی لەدایکبوون، دەستیپێکرد. هەر کە ئەم بەساڵاچووانە خانەنشین بوون کێشەو گرفتی خانەنشینی دەستپێدەکات کە کاریگەرییەکانی فرە لایەن دەبێت .

گرینسبان لەو باوەڕەدایە ئەمریکا لە ڕێگەدایە بۆ بەرکەوتن لەگەڵ ئەو واقیعەدا، گەورەترین لەدایکبووانی ماوەی دوای جەنگی دووەمی جیهانی مافی خۆیانە هەر لە ساڵی 2008 دوە بیمەی کۆمەڵایەتی وەربگرن، بەپێی پێشبینیەکانی نەتەوە یەکگرتووەکان ئەو کەسانەی تەمەنیان شەست و پێنج و بەرەو ژوورە بەهاتنی ساڵی 2030 ، 23 ٪ ی دانیشتوان لە تەمەنی پێگەیشتووان، پێکدێنن لە کاتێکدا ئێستا تەنیا 16 ٪ ی دانیشتوان پێکدێنن.

ئەم ژمارانە گەورەن و بەردەوامیش گەورە دەبن، ئەمەش ئاماژە دەدات بەوەی خراپتر بوونی دۆخی دیموگرافی تەنیا گۆڕانێکی سەرپێی نییە، بەڵکو کودەتایەکی ڕاستەقینەیە لە توێکانیدا سەرجەم کودەتاکانی لەژیانی مرۆڤایەتیدا، لە خۆگرتووە، بەڵکو هەموو ژیانی سەر ئەم هەسارەیە کە مرۆڤ لەسەری نیشتەجێیە، کودەتایەك کە مەترسییەکانی لەمەترسی گۆڕانکارییەکانی ئاووهەواو کەمبوونەوەو داخورانی ماددەو شکبوونی وزە کەمتر نییە، چونکە ئەم کودەتایە وێڕای پەیوەستبوونی بەسەرجەم ئەم مەترسیانەوە، کاریگەری نێگەتیڤی زیاتر لەسەر بواری ئابوری پێکهاتەی کۆمەڵایەتی و پەیوەندییە مرۆییەکان، بەجێدێڵێت، جۆرەها مەترسی واکە هێشتا بەخەیاڵی مرۆڤدا نەهاتووە، پێشتر!

ڕوودانی کودەتا:

ژمارەی بەساڵاچووان زیاتر دەبێت، ئەم بەساڵاچووانە لە وڵاتانی پێشکەوتوو، تەندروستیشیان خراپ نییەو زۆریشیان بەوە دەناسرێن ساڵانێکی درووودرێژییان لە شارەزایی و ئەزموون، هەیەو ئەمەش وادەکات ئەگەری مانەوەیان لەکارەکانیاندا بۆچەندساڵانێکی دیکە بەردەوام بێت، بەڵام دەشێت لەبەرامبەردا هێزی ئیشکەری گەشەکردوو ئەوانەی کە تەمەنیان بچووکە، ڕێژەیان زۆر کەم بێت و شارەزایشیان هەر کەم بێت و لەڕووی گەشەو زۆربوونیشەوە سست بن بەهۆی کشانەوەی ڕێژەی بە پیتی وکەمبوونەوەی ژمارەی منداڵ لە

خێزانە تازەکاندا، ئەم راستیانە ئاماژە دەدەن بەئەگەری درێژبوونەوەی ماوەی خانەنشینی لە زۆرێك لە بەساڵاچوونداو کەمبوونەوەی فرسەتی کارکردن لە بەردەم کرێکارە نوێکاندا، ئەمەش رێژەی بێئیشی زیاتر دەکات کە خۆی لە بنەرەتدا رێژەکەی بەهۆی کۆمەڵێك هۆکاری دیکەوە، هەربەرزە. ئەم گۆشەیە جۆرێك لە ململانێی کۆمەڵایەتی لەنێو نەوەکاندا، دەخولقێنێت کە زۆرێك لە مۆراڵ و داب و نەریتەکان، رادەماڵێت.

ئەمانە تەنیا لایەنی مەعنەوی ئەو مەترسیانەن، هەندێك مەترسی بەرجەستەی دیکە هەن کە گرینسبان لە کتێبەکەیدا لەژێر ناوی " ئابوری خانەنشینی" دا، باسیان دەکات.

هەقیقەتە ئەستەمەکانی دیموگرافیا کاریگەری بەهێز لەسەر تەرازووی هێزە ئابورییە جیهانیەکان، بەجێدێڵن. ئەو شێوازەی کە دەوڵەتە پێشکەوتووەکان لە رووبەڕووبوونەوەی ئەم گۆڕانکارییەدا دیگرنەبەر، دەشێت هەنگاوی گەورە ببڕێت یان بەئاڕاستەی کەمکردنەوەی کاریگەری ئەم گۆڕانانە بۆسەر تەرازووی هێزی ئابووری جیهانی، یان بە ئاراستەی چڕکردنەوەیان. ئەوەی گرنگە ئایا دەوڵەتە پێشکەوتووەکان ئەوانەی رووبەڕووی لەدەستدانی هێزو هەیبەت دەبنەوە ئایا خۆی بەدووردەگرێت و بەربەست لەبەردەم بازرگانیکردن لەگەڵ جیهانی تازە گەشەکردوو، دادەنێت یان نا؟ ئەگەری ئەوە زاڵە ئەو شێوازەی کە حکومەتەکان دەیگرنەبەر بۆ گواستنەوەی سەرچاوە راستەقینەکان لە چینی کرژبووی دانیشتوانەوە کە هێزی بەرهەمهێنەر دەنوێنن بۆ ژمارەیەك لە دانیشتوانی خانەنشینکراو، مەسەلەیەکی سنوردار بێت بۆ ماوەی چارەکە سەدەیەك لە داهاتوودا. سەبارەت بە کۆمەڵگە دیموکراسییەکان، تا ئاستێکی دوور، سیاسەتی پەیڕەوکراو مەترسیدار دەبێت، چونکە ئەو چینەی زیاتر هەڵدەبژێرێت لەو خانە نشینانە دەبێت کە یارمەتی و چاودێری وەردەگرن.

ئابووری خانەنشین ئاشکراو راشکاوە، چونکە پێویستە بەدرێژایی تەمەن ماددە هەڵبگیرێت بۆئەوەی لەماوەی خانەنشینیدا بەکارببرێتەوە. خاڵی گرنگ لەسەرکەوتنی سیستمەکانی خانەنشینی بریتییە لە دابینبوونی سەرچاوە راستەقینەکان لەکاتی خانەنشیندا، هەروەها ئاسانکاری رێوشوێنە داراییەکانە کە بەندە بەخانەنشینییەوە. کێشەکە لەوەدایە ئەو کۆمەڵگەیەی داوای لێدەکرێت وەفای بۆ ئەم پابەندبوونانە هەبێت دەکەوێتە ژێرکاریگەری رێژەیەکی گەورە لەو دانیشتوانەی لەدەرەوەی هێزی بەرهەمهێنەری کارن، لەکاتێکدا دۆخی هێزی بەرهەمهێنەری کار بەرەو خراپی دەچێت ئەویش بەهۆی هەڵگرتنی بار قورسایی خۆی و بار قورسایی ئەم کودەتایە دیموگرافیە کەپێشتر لە ئەزموونەکانی مرۆڤایەتیدا، روویندداوە. نمونەش لەسەر ئەم کێشەیە، داواکاری و پێداویستییەکانی چاودێری تەندروستی خانەنشینانە، ئەوەی خەملێنراوە تەنیا لەماوەی پانزە ساڵدا بەپێی ئەو پێداویستیانەی لە ئێستادا بۆ چاودێریکردنی تەندروستی خانە نشینان، بڕیاری لەسەر دراوە، واتە دەبێت بە 25٪ی سودی باج لەدەستکەوتنی فیدراڵیدا ، واتە زیاتر لە سێ ئەوەندەی بار قورسایی دارایی لە ساڵی 2005 داو دوای کەمتر لە دەساڵی دیکە یەکسان دەبێت بە 40٪ ی سوودی باج لەدەستکەوتی فیدراڵیدا.

ئەم وێنانە دەبنە مایەی شۆك تەنانەت بۆ ئەوانەش کەلەبواری ئابوریدا پسپۆڕنین، هەروەها بۆتە مایەی شۆك و بۆ پیاوێکی وەك گرینسبان – یش کە پسپۆڕە لەبواری ئابوری و دراودا کەلەمبارەیەوە دەڵێت: بەپێی دیموگرافیاکەمان و ئەگەری

بەرزبوونەوەی سنورداری زیادبوونی بەرهەمهێنان، دەترسم ئەو ئەگەرە بێتەدی کە ئاستی پێداویستی تەندروستی بۆ خانەنشینەکانی کەلەماوەی دوای جەنگی دووەمی جیهانی لەدایکبوون لەوە زیاتر بێت کەحکومەت توانای دابینکردنی هەبێت.

ئەم وێنەیەی ئایندەی ئەو کۆمەڵگایانەی کە ژمارەی خانەنشینی زۆرە، پڕە لە شکستی و گوزارشت لەتەنیا بەشێکی بچوکی کێشەی خانەنشین، دەکات کەئەویش دابینکردنی چاودێری تەندروستییە ، بۆیان. ئەم وێنەیە باس لەئەمریکا دەکات، خاوەنی گەورەترین ئابووری لە جیهانداو خاوەنی گەورەترین سەرمایە کەبەدرێژایی بیست ساڵی تەواو ئەم ئابوورییەی دابینکردووە. کەواتە دەبێت خاڵی کۆمەڵگەهەژارو تازە گەشەکردووەکان چۆن بێت؟

ئایا هیچ ڕێگەیەك هەیە بۆدەرچوون لەم دۆخە کەخۆمان بۆ ئامادەنەکردووە؟

ئامادەباشییەکان:

لەگەڵ ئەو حیسابە رەشبینانەی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا کە سەبارەت بە کێشەی خانەنشینی و دەرئەنجامەکانی لەئایندەدا، باسمان کردن، بەڵام بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ حیسابی خۆیان کردووە، چونکە ئەوان بە درێژایی حەفتاو پێنج ساڵ لە ئایندە دەڕوانن، ئەمەش ئەو مەودایەیە کەسیستمی هاوکاری کۆمەڵایەتی ئەمریکی بەشوێنیدا دەگەڕێت، کاتێك بەشوێن دەروازەی جیاوازدا دەگەڕێین لەگەڵ ئەو شکستیەش کەدەیبینین، گریمانەی ئەو ژمارانە دەکەن کە دایدەنێن نەك ژمارە راستەقینەکان، ئەم کارەش پێویستی بە زیادکردنی راستەوخۆ هەیەلەباجی دەستکەوتی کار لەو ڕێژەیەی ئێستا زیاتر کەبڕەکەی 12.4٪ بۆ 14.4٪ یان واپێویست دەکات دابەزینێکی گشتگیر بۆ یارمەتییەکان بەڕێژەی 13٪ ئەنجامبدەن، یان هەردوو کارەکە ئەنجامبدەن بۆئەوەی پێداویستییەکانی داهاتوو بەدرێژایی حەفتاوپێنج ساڵ پڕبکەنەوە.

کەواتە ئەوانە بۆ مەودای نزیك لەسەدەیەك کێشەکە دەبینن و بەپێی لێکدانەوەی ئایندە حیسابی بۆ دەکەن. لەگەڵ بوونی ئەو هەموو روانگە رەشبینانەدەربارەی ئەم کێشەیەکەواتە ئێمە لە کوێداین؟

لەوانەیە هەندێك را هەبێت بڵێت کۆمەڵگەکانی ئێمە لەم کێشەو قەیرانانە دورە بەهۆی بەرزی ڕێژەی لەدایکبوون بەبەراوردکردن لەگەڵ خێزانەکانی خۆرئاوا، پاشان ئێمە کۆمەڵگەی گەنجین و هێشتا کێشەی خانەنشین باری شانی قورس نەکردووین. بەڵام ئەم گریمانانە پشتیان بەئاماری کۆن بەستووەو زۆرجاریش ئەو ئامارانە ورد نین و وێنەی راستەقینەی دیموگرافی کۆمەڵگەکەمان لەئایندەدا، بۆ ناخەنەڕوو.

ئەو ئەگەرە زاڵە ئێمەلەسەر هێڵی ئەو کۆمەڵگایانە بڕۆین کەوای دادەنێین ئەوان لەکێشەدان و ئێمە دەربازبووین لێی. چونکە فشارە ئابووری و کۆمەڵایەتییەکان کەلەزیادبووندان و بەهاکان کە لەڕێگەی هۆیەکانی راگەیاندنەوە دەگوێزرێنەوەو سستەمەکانی فێربوون، ئەمانە هەموویان ئاماژەدەدەن بەڕوودانی جیاوازی لەدابونەریتی خێزانی و کۆمەڵایەتی لەرابردوو ئێستادا. ئەو ئەگەرە زاڵە هاوسەنگی دیموگرافی کۆمەڵگەکەمان لەتێکچوونێکی رەوگە نەگیراودایە. لەئێستادا هەست بەدەرکەوتنی کێشەی خانەنشین دەکەین تەنانەت ئەگەر بەشێوەیەکی بەرچاویش نەبێت، بەڵام لەسایەی ئارەزووی خێزانەکان بۆ سنوردارکردنی ژمارەی منداڵ و دواکەوتنی تەمەنی هاوسەرێتی و بەرزبوونەوەی ڕێژەی قەیرەیی، ناتوانین پێشبینی بکەین لەئایندەدا چی روودەدات. ئەگەر لەگەڵ هەموو ئەوانەی ئاماژەمان پێدان ئاسۆی سنورداری ئابوریشمان بۆزیادکرد، ئەوا ئێمە رووبەرووی کێشەی خانەنشینی دەبینەوەو واپێویست دەکات لەسەرمان پارەی رەچەتەکەی بدەین، ئەویش یان بەئاراستەی کۆمەڵگەکەمان کە بۆ شێوازێك لەم خانە نشینەی ئایندە، کاندیدکراوە، یان بەئاراستەی کۆمەڵگە پێشکەوتووەکاندا کە کێشەکانی خانەنشینی چارەسەردەکەن لەڕێگەی پاڵپێوەنانی ئابورییەکانیان رووەو پێشکەوتنی تەکنیکی بێشوومار کە قەرەبووی داخورانی هێزی ئیشکەریان بۆ دەکاتەوەو دوژمنایەتیشیان بەرامبەر بەسەرچاوەکانی ئێمە زیاددەکات، لەکاتێکدا قەڵاو دیواری خۆپارێزییان دژی کارتێکردنیان لەگەڵماندا، بەرزتر دەبێتەوە، ئەویش لەسەر ئاستی مەعریفەو تەکنیك بێت یان تەنانەت لەسەر ئاستی هاوردەکردنی هەندێك لەگەنجێتی هێزی ئیشکەرمان بێت.

ئەم سەرمایەدارە پیرەی جیهان ئالان گرینسبان دەیەوێت ئەزموونی خۆی بگێڕێتەوەو پێشبینیەکانی لەڕێگەی شارەزایی و ئەزموونی ئەمریکی جیهانی خۆیەوە، بخاتەڕوو، بەڵام کێ هەیە ئەو راستییە نەزانێت زەنگێك لەواشنتۆن لێدراوە بۆئەوەی لەهەموو شوێنێك، لێدانەکەی دەنگبداتەوە، کەواتە ئێمە گوێمان لەم زرنگانەوەیە دەبێت و بیرلەئایندە بکەینەوە، بەڵێ ... ئایندەمان، یان بەشێك لەوەی لەئایندەدا چاوەڕێمانە؟

وەرگێڕانی: سۆزان

سەرچاوە:

www.maktoobblog.com

قەدە خانە کۆرپەلەییەکان

لە ماوەی هەشــت ســاڵی رابردوودا، حکومەتی ئەمریکا، ئەوەی رەت کردەوە، کــە بودجە بۆ ئــەو توێژینەوەیە نوێیە دابین بکات، کــە یەکێك بوو لەتەکنیکە پزیشــکییەکانی جیهــان، کەچاوەڕێــی ئایندەیەکــی گرنگــی لێدەکــرا، ئــەو توێژینەوەیەش بەکارهێنانی قەدەخانە کۆرپەلەییەکانی مرۆڤ بوو بۆ جێگرتنەوە و نوێکردنەوەی ئەو شانانەی کە لەلەشدا بەهۆی نەخۆشــییەکانەوە یــان بەهۆی کارەساتەوە زیانیان پێکەوتووە.

قەدەخانە کۆرپەلەییەکان، تایبەتمەندن لەبــەر دوو هۆ، یەکێکیان هۆی زانســتی و ئــەوەی دیکەیــان هــۆی ئیتیکیە یان ئەخلاقی.

هۆی زانستییەکەی لەبەر ئەوەیە، کە ئەم قەدەخانانە، دەتوانن بگۆڕێن بۆهەر جۆرێك، لەجۆرەکانی لەشــەخانەکان کە هەژمار ناکرێت.

هۆی ئەخلاقیش لەبــەر ئەوەیە، کە کوشتنی کۆرپەلەکانی مرۆڤەو چارەنووسی ئەم کۆرپەلانە لەژێر پرسیاردان، چونکە هیچ ئایندەیەکیان نییە، کە زۆربەی جار لەرێگەی پیتین لە دەرەوەی لەش (منداڵی ناو شوشە IVF) ، بەرهەم دەهێنرێن .

کە ئەمەش شێواندن و تێکدانی ژیانی مرۆڤایەتییە کە جۆرج بۆش و لایەنگرانی زۆر پێی نیگەران بوون.

بــەڵام باراك ئۆبامــا، بەڵێنی ئەوەی داوە، کــە دژی ئــەم قەدەغەکردنە بێت کاتێك ئەم تەکنیکە پزیشکییە رووبدات ئەوا ئیتر پێویست ناکات ئەکادیمیەکانی ئەمریکا، ئیرەیی بە هاوڕێ نزیکەکانیان ببەن لە ئوستراليا، بەریتانیا، ئیسرائیل، ســەنگافورەو کۆریــای باشــوور، کە لەم تەکنیکەدا هەنگاوی گەورەیان ناوە، بەڵام لەگــەڵ ئەوەشــدا، تا ئێســتا چوارچێوە یاساییەکان دەســتیان بە بەڕێوەبردن و چاودێری کردن نەکردووە.بۆیە زۆر جار مەزاج دەیگۆڕێت.

یەکێك لــە ئاماژەکانی ئــەم گۆڕانە ئەوەیــە کە لــە 23 ی کانونــی دووەمی ئــەم ســاڵ (2009)، بەڕێوبەرێتــی خــۆراك و دەرمان لەئەمریــکا، مۆڵەتی

بەیەکەم ئەزموونی پزیشکی بەخشی، کە بنچینەی کارکردنی لەسەر قەدە خانە کۆرپەلەییەکانی مرۆڤە، کە ئەویش کۆمپانیای جیرۆن – ە کە بنکەکەی لەمیلانۆپارە لەکالیفۆرنیا.

جیرۆن توانی داوای مۆڵەت بکات، و FDA یش روخسەتی پێ بەخشی، چونکە قەدەغەکردنی هیچ سوودێك بە توێژینەوەکە، پێشکەش ناکات و وا دەردەکەوێت کە ئەمریکا، لەپشت کارکردن بێت لەسەر قەدە خانەکان.

ئەزموونی جیرۆن، بۆ چارەسەرکردنی ئیفلیجی – یە Paralysis کە هۆکارەکەشی لەئەنجامی زیان لێکەوتنی درکەپەتکەوە پەیدا دەبێت.

لەنێوان هەشت تا دە نەخۆش کە بەخەستی تووشی برینداربوونی درکەپەتك بووبن بۆی هەیە، لەئایندەدا، بەپێی ئەم ئەزموونە، درکە پەتکێکی یەکێك لەم سێ نەخۆشە نوێبێتەوە.

ئەگەر ئەم ئەزموونە یان ئەم توێژینەوەیە سەرکەوتووبێت، ئەوا ئەزموونێکی گەورەتر پیادە دەکرێت، کە بەهەمان ئاراستە دووبارە دەکرێتەوە.

ئەو دەرئەنجامەی توێژینەوەکانی جیرۆن دەیخەنەروو گۆڕینی قەدە خانە کۆرپەلەییەکانە بۆ ئەو خانانەی کە پێیان دەڵێن Oligo dendrocytes. ئەم خانانە لە دواییدا پێکهاتەیەك دروستدەکەن پێی دەڵێن کێفی مۆخێن Mylin sheath.

یەکێك لە مەترسیەکانی قەدەخانەکان، رەتکردنەوەیەتی لەلایەن سیستمی بەرگری لەشەوە، چونکە قەدەخانەکان لەلەشدا وەك تەنێکی بێگانە دەناسرێن، کەهاوشێوەی چاندنی ئەندامە لەلەشدا، لەبەر ئەوە وەرگرەکانی سستەمی بەرگری دەوروژێن و دەبنە هۆی تێکشاندنی ئەم تەنە بێگانەیە. هەرچەندە هەندێك کەس وابیردەوکەنەوە کەدەتوانن زاڵ بن بەسەر ئەم ئەستەمییەدا، بەڵام پێویستە بۆماوەی دوومانگ دەرمانەکانی دژە رەتکردنەوە Anti-rejection وەربگرن.

کۆمپانیای نێو دەوڵەتی قەدەخانە Isco لە ئوسینسد لە کالیفۆرنیا وای دادەنێت کەدەتوانێت کارێکی کارامە بکات، لەهەمان کاتیشدا بەشێوەیەکی شیاو مامەڵە لەگەڵ کێشە ئیتیکیلەکانی تێکدانی کۆرپەلەدا بکات.

ISCO رێگەیەکی دۆزیوەتەوە، بۆ بەرهەمهێنانی کۆرپەلەیەك وەك قەدەخانەکان لەهێکەیەکی نەپیتراو Unfertilised egg، ئەویش ئەوەیە کە هێلکەکە بەشێوەیەکی کیمیایی هاندەدرێت بۆ خولقاندنی کۆمەڵێك خانە، کە کۆرپەلەیەکی ناچالاکە (نەپیتراوە).

کینس ئەڵدەتێچ، بەرێوەبەری کۆمپانیای ISCO ئەوەی روونکردۆتەوە، کە ئەم کۆرپەلەیە، ناتوانرێت لەناو منداڵدانی ژندا بچێنرێت و منداڵ بەرهەم بهێنرێت، تەنها ئەوەندە نەبێت سیفەتی ئەم خانانە لەقەدەخانە کۆرپەلەییەکان دەچێت.

لەگەڵ هەر سوودێکی ئەخلاقی کەلەم بەدواداچوونەدا لەوانەیە لەهەمان کاتدا سودی پزیشکیشی هەبێت، چونکە ئەو قەدەخانانەی کەبەم رێگەیە (واتەرێگەی ISCO) خولقێنراون، تەنها یەك باوانیان هەیە، لەرووی بەرگرییەوە Immnnologically زۆر سادەترن لەقەدەخانە کۆرپەلەییەکان، بەمانایەکی دیکە هەمەجۆرێتی لە پرۆتینەکانیاندا زۆر سادەو بچووکە، ئەمەش هۆکاری رەتکردنەوە کەمدەکاتەوە.

دکتۆر ئەڵدر تیچ دەڵێت: نەبوونی جۆرایەتی مانای ئەنجامدانی کارێکی پراکتیکی دەگەیەنێت بۆ دروستکردنی بانکێك لەریزەکانی قەدەخانەکان، کەبۆی هەیەلەگەڵ هەمەجۆرە بەرگرییەکی مرۆڤدا، گونجاوبێت، هەروەك چۆن بانکی خوێن هەیە، کە گروپە جیاوازەکانی خوێنی هەڵگرتووە لە(O-B-A- .....هتد) و ئالوگۆرکردنی قەدەخانەکان، لەوانەیە پێویست بەوەبکات کە رێکبخرێت لەرەفەدا.

نەخۆشییەکانی درکەپەتك تەنها حاڵەت نییە کە لەرێگەی قەدەخانەکانەوە چارەسەری بۆدەدۆزرێتەوە، چونکە هەردوو ISCO و پێشکەوتنی تەکنیکی خانە لە لۆس ئەنجلۆس، لەهەوڵی ئەوەدان، لەرێگەی خولقاندنی قەدەخانەکانەوە ئەو پرۆسەیە بوەستێنن کە پێی دەڵێن تێکچوونی ماکولەر Macular degeneration، کەدەبێتە هۆی نابینایی. ISCO پێیوایە، ئەم ئەزموونە لەم ساڵدا دەستی پێبکرێت و لەسەر مرۆڤ جێبەجێ بکرێت.

هەروەها قەدەخانەکان واپێشنیارکراوە، کە وەك رێگەیەك بۆ چارەسەرکردنی هەوکردنی جومگەکان و نۆرەدڵێ و نەخۆشی پارکینسۆن، سودیان لێ وەربگیرێت، سەرەرای ئەوەی کە چارەسەریشە بۆنەخۆشییەکانی درکەپەتك و نابینایی، بەمەش لەکۆی حاڵەتەکاندا دەتوانرێت وەك چارەسەرێك بۆ هەموونەخۆشییەکان دابنرێت.

لە ئینگلیزییەوە: ئیراد مەنۆچەر

سەرچاوە:

The Economist

Jan, 29th 2009